

อ้วนดำรำพัน

หลับฝัน ธรรมชาติ

รวมบทร้อยกรอง ... ลำดับที่ ๑



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



อ้วนดำรำพัน
หลับฝันหรรษา
รวมบทร้อยกรอง ลำดับที่ ๑

ผู้เขียน: เสรีนนท์
พิมพ์ครั้งที่ ๑: ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๓
จำนวน: ๑ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๖๓
สามารถลอกเลียนหรือทำสำเนาเนื้อหาส่วนใดส่วนหนึ่ง
ของหนังสือเล่มนี้ได้ และเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตได้
โดยไม่ต้องขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ บ้านภาณุฯ



เสรีนนท์

คำนำ

ช่วงตึกน้ำท่วมปี ๒๕๕๕ ประมาณเดือนครึ่ง ได้ลองแต่งนิยาย
ในรูปบทกลอนขึ้นมา เพียงเพราะอยากรู้ว่าจะแต่งได้หรือเปล่า? ...
โดยตัวเอกในเรื่อง คือ 'อ้วนดำ' ที่กำหนดให้มีคุณลักษณะหลัก
ตรงข้ามกับของพระเอกยอดนิยมตามทีนิกถึงกันทั่วไป ...
หลังจากแต่งมาได้ประมาณ ๕๐ หน้า น้ำที่ท่วมก็เหือดแห้งหายไป
อย่างรวดเร็วภายใน ๑ วัน หลังจาก กทม. รื้อเขื่อน! ...
จึงหยุดแต่งต่อ ไปยุ่งกับการซ่อมบ้านแทนที่ แล้วก็เลยไปเสีย

จนต้นเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เริ่มกลับมาแต่งอีกครั้ง
ในรูปแบบบทร้อยกรองสั้น ๆ ที่เป็นอิสระจากกัน ภายใต้หัวเรื่อง
"อ้วนดำรำพัน" หลังจากทยอยโพสต์ลงพื้นที่ก็ ช่วยให้ได้รับความรู้
คำติชม ที่นำมาปรับปรุงจนลักษณะให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ใจความหลักนำมาจากคำสอนของพระอาจารย์ต่าง ๆ ที่เคยอ่าน
ทั้งท่านเทศน์ รวมทั้งผู้ที่ได้เผยแพร่ไว้ทางทีวี เน็ต หรือหนังสือ
นำมาดัดแปลง ให้เหมาะสมต่อการเล่าสู่กันฟัง ... นอกจากนี้
ภาพประกอบและคำอธิบายต่าง ๆ ได้นำ "อ้วนดำ" กลับมา
เป็นตัวเดินเรื่อง ซึ่งเป็นตัวแทนของคนธรรมดา ๆ ทั่วไป ที่มี รัก
โลก ไกรธ หลง และประสพกับโลกธรรม ๘ โดยเหมือนจะคิดได้
ในบางขณะ แต่ส่วนใหญ่ออกไปทางหลงเสียมากกว่า ...

คงงามความดีอันใดที่พอมิ ขออุทิศให้กับพระอาจารย์ ครูผู้สอน
ผู้ให้ความรู้ รวมทั้งผู้ให้คำแนะนำทุก ๆ ท่าน ความผิดพลาดใดถ้ามี
ขอรับแต่เพียงผู้เดียว หากมีโอกาสคงได้ปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

เสรินทร์

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

อ้วนดำรำพัน	1
ปณิธานในสายลม	3
ใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์	4
คิวเขา คิวเรา	6
ชีวิตนี้น้อยนัก แต่สำคัญยิ่ง	7
ไม่รู้ ต้องเลือกเรียน	8
คนงามเพราะหนัง	9
เขาเรียกฉันว่านก	10
ตัดแค้นข้ามชาติ	12
หน้ากากใจ	13
มันแค่นี้เอง	14
ใส่บาตรรับพรปีใหม่	16
ปีหน้ามีเพื่อดีขึ้น	17
อารมณ์วันไหว้	18
สำคัญที่ใจ	19
ค่าของคน	20
ออกกำลังกาย-จิต	21
ภูเกิดบ้านเรา	22
อุดมการณ์ของเบี้ยในกระดาน	26
บทเรียนจากคนใน	28

บทเรียนจากคนไท	29
เงินสามส่วน	30
คืบคลานสู่วันตาย	34
ชมสวนป่า	35
แต่เธอด้วยนึกถึง	36
อย่าอยู่อย่างอยาก	38
ปราชญ์วิถี	39
ต่อกลอน ม.ม้า	40
สักวัน จะรู้	41
ถึงพ่อ จากลูกชาย	42
ใจหยุด หยุดก้าว	43
กรรมบันดาล?	44
กล้าคว่ำฝืน?	46
ยังไม่สาย	47
กระทงลอยรัก	49
เรียนภาษาใหม่	50
ธรรมชาติจัดสรร	51
กล้าฝืนต้องกล้าทำ	52
แต่บินหลาด้วยหัวใจ	53
สามสหายแห่งวิญญะ	54
ทาสกิเลส	55
อารมณ์ตะวัน	56

สุรียา การุญ	57
ดับเพียกกาย	58
อยู่อย่างคนพึ่งตน	59
คว่ำดาวได้ลม	60
เธอฉัน รักนิรันดร์	61
เมื่อไหร่จะตระหนัก	62
ทุกข์ยังมากไม่พอ?	63
ไทยต้องรอด	65
อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ	66
ความปกติที่แปรเปลี่ยน	67
เศษเสี้ยวเสนาหา	68
สมมุติธรรมกำหนด	69
ติดบ่วงกามา	70
โอกาสยามยาก	71
สานต่อบ่วงกรรม	72
เหนือสุข-ทุกข์	73
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	74
สู่บ้านเรา	78
บังเอิญหรือด้วยเหตุปัจจัย	79
บุญชี้รับ-จ่าย	81
มาล่าเนื้อ	85
นกน้อยริมหน้าต่าง	86

ต้องรออีกนานไหม	87
คนสำคัญ	88
อนาคตชาติ	89
สักวัน	91
ออมเพื่อใช้หลังเกษียณ	92
ดาวขอเคียงเดือน	96
แค่รู้	97
ยิ้มรับอนิจจัง	98
จิตป่วนโหยหา	99
ศรัทธาที่ไร้ราก	101
กุกกุกไก้	103

ภาคผนวก

๑. อ้วนดำรำพัน (๒๕/๑๐/๖๒)

อ้วนแอ้ยอ้วนดำ
รำพัน ขำขำ หวังส่อสาร
ส่อแตก สาระ เคยพบพาน
ยามว่าง ปลอดงาน ให้รับชม

หลากฝน ล่องผ่าน นานหลายรอบ
คละเคล้า ชื่นชอบ ป็นชื่นชม
เพิ่นหา ประเด็น มาผูกปม
เพียงเพือ ภารมย์ หลังแขวนนม...



กราบคุณพระ อาจารย์ ผู้ปราศ่อน
ทกวรรคตอน ชัมชบิ รัมมาสวม
ประสพการณ์ บางส่วน นำเข้ารวม
จนกำกวม กล่อมแกล่อม เป็นร้อยกรอง

ฉันทลักษณ์ อาจแปลก แปลกสลับผล
เพ่งฝึกหัด ขอออกย ณะเพื่อนผอง
ขอบพระคุณ ทกจุด ที่ตรึงตรอง
สุมใจปอง ทุ่มเท ทั้งกายใจ

ภาพชีวิต เรื่องราว เขียนมานี้
ยกขึ้นช เทียบเคียง เพียงขานไซ
ชีวิตฉัน ชีวิตเขา ชีวิตใคร
สมมติไป เพื่อสาระ บนเท่งครัน

ต้องขอโทษ หากเลี้ยว กับใครเข้า
ไม่มีเขา ไม่มีใคร ไม่มีฉัน
"สมมติ" เอง ก็ไม่มี เช่นเดียวกัน
ครันว่างพลัน เชิญตีชม ความว่างเออย

เสรินทร์



๒. ปณิธานในสายลม (๓/๖/๖๒)

ตัวฉัน ไม่ใช่ ตัวฉัน
ของฉัน ไม่ใช่ ของฉัน
เกิดเพื่อ ไม่ต้อง มีฉัน
ไยฉัน ต้องห่วง สะสม

กายจิต สรรวม จงดี
ชีว มีพลอย ชื่นชม
ลาภยศ สุขทุกข์ ผังจม
ชื่นชม นันทา ปล่อยไป

ไม่เอา อะไร ติดมา
จะหา ติดไว้ ทำไม
วันนี้ ตอนนี ใสใจ
มีไย วันพรุ่ง วันวาน

ดินน้ำ ลมไฟ สร้างกาย
สลาย ยามเมื่อ ฉายปราณ
จิตใส ผ่องแผ้ว เบิกบาน
ดูการ เกิดมา ชำตินัย เสรีนนท์

จากคำเทศนาของ ท่านพุทธทาสภิกขุ



๓. ใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ (๒๗/๘/๖๒)

"อย่าอ้อย อย่างอยาก..." ท่องจำ แต่น้อย
แผดเสียง ต่อยหอย ป่านแก้ว ขนทอง
ความหมาย ลำค่า ช้อนลัก ล้มมอง
ความอยาก ทั้งพอง แน่แท้ ตัณหา

เนื่องเพราะ กิเลส ราคะ โลภะ
โทสะ โมหะ ตัณหา ชักพา
อยากเอา อยากได้ เครียดแค้น ไหยาหา
ลุ่มหลง กามา กลดักลุ่ม ทุกข์ยาก

จงใช้ กิเลส ให้เกิด ประโยชน์
ใช้มี แต่โทษ ที่เริ่ม ด้วยอยาก
หากใช้ ปัญญา ระวัง ผังราก
ผิดศีล ข้ำซาก นับว่า เข้าที่



อยากรวย ต้องขยัน ทำกิน เก็บออม
ใช้เล็ก ลงมอม ขโมย ปลิ้นจี่
อยากเอา ชนะ ฝึกตน ให้ดี
ใช้รู้ม ใจมดี ด้วยเล่ห์ อุบาย

อยากได้ ตัวนาง ต้องได้ ใจเขา
ใช้ฉด พรากเอา เป็นข่าว ให้อาย
อยากเข้า ถึงธรรม หมั่นฝึก จิตกาย
ประโยชน์ มากมาย ถ้าใช้ ก็เลสเป็นๆ เสเรนนท์



๔. คิวเขา คิวเรา (๒๘/๒/๖๒)

ทีละคน ทีละครา
ไปไม่ลา ไปไม่มา

เคยคบหา เคยพุดจา
ถึงเวลา ถึงต้อง-ไป

ใครกันหนอ ใครกำหนด
อายุหมด อายุขัย
ชีวิตเขา ชีวิตใคร
เกิดทำไม เกิดเพื่อตาย

ไอ้ตัวเขา ไอ้ของเขา
หลงยึดเอา หลงงมงาย
สัดหวงแหน สดเสียตาย
ทั้งแม่กาย ทั้งไม้เอา

ฉันตอหนนี้ ฉันมองเขา
คล้ายกับเงา คล้ายมองเรา
ไม่มาเกิด ไม่โดนเผา
หยุดมัวเมา หยุดยึด-วางๆ

เสรินทร์



๕. ชีวิตน้อยน้ก แต่สำคัญยิ่ง (๑๘/๓/๖๒)

ชีวิตนี้ น้อยน้ก หากจักหมาย
เทียบกับหลาย ชำติภพ ที่ล่วงผ่าน
จิตเกี่ยวเกาะ ละร่าง มาแสนนาน
ยากเปรียบปาน แม้เม็ดทราย ทั้งโลกา

ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย มีรู้จบ
ก็ชำติภพ วนเวียน ล้วนทุกข์
ด้วยเมามัว เสน่ห์หลุม รสกลามา
กลจิตค้นหา มั่นยึด อุปาทาน

ชีวิตนี้ สำคัญ แต่น้อยน้ก
เร่งตั้งหลัก ยกจิต เป็นแก่นสาร
หยุดหลงติด ปล่อยวาง ก็เลสามารถ
จิตเบิกบาน สร้างภูมิ เสริมพลัง

ยกระดับ ผูกจิต ให้สงบ
รู้แจ้งจบ เกิด-ดับ ล้วนทุกข์
สรรพสิ่ง ผันแปร ไม่จริง
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาฯ เสรีนนท์

๖. ไฟรู้ ต้องเลือกเรียน (๑๓/๑๑/๖๒)

ทุกทีคือที่เรียน
ทุกสิ่งต้องจัดแบ่ง
ทุกวันนี้ต้องได้เรียน
ทุกคนล้วนใจสู้

หากเพียรได้ทุกแห่ง
เป็นแหล่งให้เรียนรู้
เริ่มเรียนไม่มีอู้
ไฟรู้ทุกเวลา

ทุกที่ย่อมแปรปรวน
ทุกสิ่งล้วนแตงมา
ทุกวันที่ผันผ่าน
ทุกคนยังไม่ปลง

เรรวนทุกทีคำ
ลวงตาเพ้ออยู่ยง
ยืงนานยืงเลื่อมลง
มันคงเรื่องตณหา

ทางโลกย่อมแปรเปลี่ยน
เรียนกันไม่จบหนา
เมื่อไรได้เข้าถึง
กายจิตรู้ประจำ

หม่นเวียนล้วนทุกขา
มายามักครอบงำ
ลึกซึ้งเรื่องทางธรรม
พันกรรมเข้าสีกวนๆ

เสรินนท์



๗. คนงามเพราะหนัง (๖/๕/๖๒)

เหล่านางค์ ทรงงาม พ้าสรรค์สร้าง
เดินย้วยย่าง อวดร่าง กลางสายฝน
คนตะลึง ยุ่งเหยิง มงปะปน
ฉับัดดล แทรกชม ด้วยรินรมย์

ฟ้าร้องเหวย "แค่แผ่นหนัง ที่แลเลิศ
บ่อกามเกิด กำหนด ชวนเสพสม
หากถลก ลอกออก ใครกรมย์
สิ่งไส้มม ข้าซ่อนแอบ ไว้ด้านใน

ดูตัวเอง แต่ปลายผม ยนนวเท้า
ทุกแห่งเล่า มองเห็นขี มีผ่องใส
ขรังแค ขีหตา อักขีโคล
ชำระไป ก็สะอาด ได้ไม่นาน

หนังแผ่นเดียว จิตเดียว กายเดียวนี
หากเขี้ยวลิ่ หลีกเวียน ชิงส่งสาร
ฟังคึกษา ปฏิบัติ อย่าหย่อนยาน
ต้องพบพาน ความสงบ เข้าสักวัน"๑

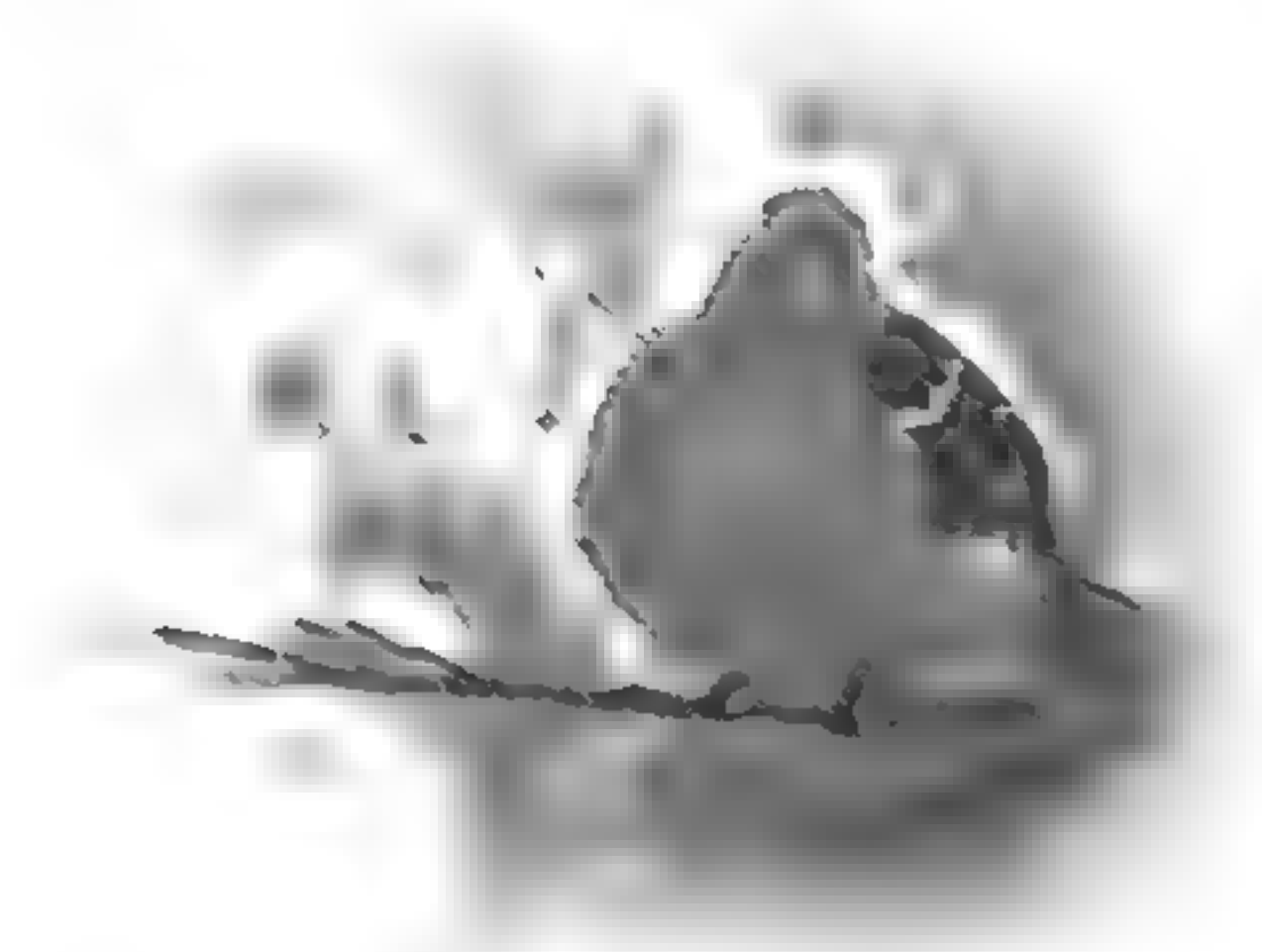
เสเรนนท์

๘. เขาเรียกฉันว่านก (๕/๕/๖๒)

เขาว่าฉัน เป็นนก... น้าขบขัน
ฉันว่าฉัน เป็นนก เมื่อไหร่ล่ะ!
ใครว่าฉัน เป็นอะไร ช่างหัวมัน!
ฉันว่าฉัน กับเขา ไม่ต่างกัน

หัวเมื่อตื่น อยากกิน ออกไผ่ผืน
อ้มไบยบิน จีบสาว จ้าละหวน
หวังครองคู่ เร่งสร้างรัง พลวัน
อวดประชัน พอสาวเลือก... ได้คู่ครอง

ชวนชมโลก สีส้มพู สวยสดใส
ไปทางไหน เหมือนดังมี แคเราสอง
จิบน้ำผึ้ง พระจันทร์ ในรังทอง
สุขสมบรอง จนนางคลอด พยานรัก...



หน้าที่พ่อ เริ่มต้น แล้ววัน
ไม่หกลบลิ้ หาป้อนแม่ แทบกระอัก
ลกออกมา ร่วมช่วยกัน ไรวันพัก
แม่เหนื่อยหนัก ลักปานใด ก็เต็มใจ

ถึงเวลา ลกพร้อมจาก เราป้ามี
หมดหน้าที่ แต่ปีกลา หากใหม่
ชีวิตเขา ดีกว่าฉัน หรืออย่างไร?
คิดยังไง จานคุณช่วย บอกฉันทีๆ เสเรนนท์



๕. ตัดแค้นข้ามชาติ (๔/๕/๖๖)

"วอนจันทร์ วนเพ็ญ ช่วยเป็น พยาน
เหล่าคน สามานย์ ให้ร้าย ชิงชิง
สิ่งใจ ผ่านเดือน ย่ำเดือน ความหวัง
เก็บแรง พลง รอน ทวงคืน..."

ผลเกิด จากเหตุ รับรู้ กันทั่ว
ทำดี ทำชั่ว กรรมย่อม ส่งผล
ได้ดี ได้ชั่ว เกิดจาก กรรมตน
อยากคลาย ทุกข์ทน หมั่นสร้าง กรรมดี

ยึดมั่น คิลห้า เพียรพรา ปฏิบัติ
ไม่ควร ผ่อนผัน อย่างมิ รอร
เริ่มจาก ระดับคน กัด เข้าที่
สังคม จะดี ชั่ว ผ่องใส

โอโห - สีเขา ที่ทำ กับเรา
โอโห - สีเรา ที่ได้ ทำไป
ชาตินี้ ชาติหน้า มิใช่ ห่างไกล
เจอเจอ กันใหม่ ได้ไม่ เคืองกันๆ

เสรินทร์

๑๐. หน้ากากใจ (๑๖/๑๐/๖๖)

สักวา หน้ากาก มีไว้ใช้
ก่อนสวมใส่ ไตร่ตรอง ให้มันเหมาะ
ด้วยมากหลาก บทบาท ควรพิจารณา
อีกจำเพาะ เจาะไป หลายอารมณ์

อันวิสัย ปุถุชน ในโลกหล้า
มักเฝอยหา คำนิยม เกินเหมาะสม
ใส่หน้ากาก เย็นยอ อภิรมย์
คงขั้วขม อิ่มเอม ตามสมควร

เจาะคนตรง จรงใจ ลองคิดสรร
หน้ากากอัน ขวานผ่าซาก ไม่ผันผวน
ชอบบอกชอบ ชังบอกชัง ไร้เรรวน
ไม่โดนส่วน คงเข้าทาง คือดดีไป

เปลี่ยนหน้ากาก จนลืมน โหนหน้าฉัน
พลิกพลัน ใจจริง เป็นไหน
หรือว่าฉัน จะห้วง กังวลโย
รู้ปรับไป ให้เหมาะกาล เทศะเออย

เสรินทร์



๑๑. มินแค่นั้นเอง (๒๕/๘/๖๖)

ด้วยเห็นว่า เคยร่วมงาน มานานปี
เห็นเป็นพี่ คนหนึ่ง จังไวใจ
ด้วยเห็นเป็น ถิ่นเก่าเขา ไซอันไกล
เห็นเมทกย เป็นโอกาส ไม่นึกกลัว

จึงตกปาก รับมือ ตามพี่บอก
ถูกปอกลอก วางยา หุดตามัว
กนสองทาง รับสบาย ไม่เห็นหว
โดนย่ำรว หนไม่ออก แทบวางวาย

คนอื่นร้ กนหมด ยกเว้นฉัน
แสนโง่งน ทงอบอาย และเจ็บกาย
ฝันทำใจ ละวาง ไว้เชิงชาย
ยังไม่ตาย เอาความพ่าย เป็นบทเรียน

จากวณัน หลีกห่าง เลิกคบหา
ยามเห็นหน้า เรื่องเก่า ๆ ผดวนเวียน
ฝันทายทัก เรื่อยเปื่อย ไม่ตติเยน
ทนทำเนียน ไม่รู้ น้แหละฉัน

มาวณัน ได้ข่าว เขาเสียแล้ว
ใจฉันแป้ว ในจิต ชื่นฉาบพลัน
แค่นี้เอง ไยเรา ไม่รักกัน
อย่ายัดมัน รู้เท่าทน อโหสิกรรมฯ เสรีนนท์



๑๒. ใสบาตรรับพรปีใหม่ (๕/๑/๖๓)

ตั้งแต่เช้า ใสบาตร รับพรพระ
ในวาระ ดึก ขึ้นปีใหม่
หวังประสบ แต่สิ่งดี มีโชคชัย
ปลอดภาย เกษมสันต์ ตลอดปี...

ถ้าขอได้ จริงดั่งว่า ใครจะทุกข์
คงต้องสุข ถ้วนทั่วหน้า แลนสุข
ไม่มีเศร้า เข้มข้น รื่นฤดี
ทุกชีวิ จะไร้ทุกข์ ไปได้ไง?

ใสบาตรเพื่อ ขำระจิต ลดโลภหลง
อีกธำรง พุทธศาสน์ ที่เลื่อมใส
แล้วแผ่บุญ กศล อทิศไป
อัมเอิบใจ รับปีใหม่ ก็พอเพียงๆ เสรีนนท์



๑๓. ปีน้้ามเพ็ดขึ้น (๒๕/๑๖/๖๖)

ก่อนผ่านปี หาเวลา มานั่งคิด
ตรองถึงกิจ ที่ทำไป โดยถ้วนถี่
บนที่กลาง ทั้งเรื่องดี ดูเข้าที่
และเรื่องที่ แย่โดดเด่น แล้วทบทวน

อะไรควร จะสานต่อ หรือเสริมสร้าง
อะไรบ้าง จะละวาง ไม่ผันผวน
"ปีน้้าม เพ็ดขึ้น" ขอเชิญชวน
หยุดเรรวน เลวลงอีก พอได้ใจ

ปณิธาน ของปีน้้า เขียนแปะฝา
อะไรนา จะกระทำ หรือแก้ไข
ใส่เป้าหมาย แล้วลงมือ ไม่รำไร
ยกจิตใจ สูงขึ้นได้ ยิ่งเข้าตา

ผ่านปีเก่า ไปเพราะคน กำหนดไว้
ปีใหม่ไซ้ มาเพราะคน กำหนดหนา
โลกหมุนเปลี่ยน ตามกระแส ธารดารา
ไม่น้้าพา เก้าใหม่ เป็นเช่นไรๆ เสรีนนท์



๑๔. อารมณ์วันไหว้ (๔/๖/๖๖)

วันวาย ว้าวุ่น ไม่นาน จะเจอ
ตังตา รอคอย เร่งวัน เร่งคืน ให้ถึง วันนั้น

กระวน กระวาย ซ้อข้าว ซ้อทอง
หมูเห็ด เป็ดไก่ ผักสด ผลไม้ รูปเทียน เครื่องไหว้

ตื่นเต้น ลังไลด วันนี พบญาติ
จัดเตรียม อาหาร หวานคาว ครบครัน เครื่องดื่ม เพียบพร้อม

ดีใจ สุขใจ ได้พูด ได้คุย
ได้ดื่ม ได้เล่น สรวลเสเฮฮา แล้วจาก กันไป ...

เศร้าใจ ทกข์ใจ เจ็บเหงา จังเอง
นั่งซึม กระท้อ เก็บกวาด ล้างจาน หมดเรี่ยว หมดแรง

เรียกสติ คืบมา ปรับตัว ปรับใจ
เก็บเรื่อง ดีไว้ มั่นใจ ทำไป จนถึง วันนั้น ... อีกครั้ง ปีหน้าๆ
เสร์นนท์



๑๕. สำคัญที่ใจ (๒๐ / ๒ / ๖๒)

หัดง่าย ยามแก่
ฝันทน จนเวียน

ร่อแร่ ตอนเรียน
หมั่นเพียร ฝึกหัด

วนคืน ฝันผ่าน
ผ่อนคลาย ปมมัด

ฝ่าด่าน อัดอัด
จำกัด ทางไป

สามสิบ นาที
วันแรก ยังไง

อ้วนพี ง่ายได้
เตือนใจ จดจำ

ชั่วโมง คือเป้า
ไวลาย ไม่อ้า

ไม่เย้า เอาข้า
ตัวดำ ก็ยอม

เผื่อเป็น แรงใจ
ผลัดผ่อน นอบน้อม

อย่าไป ลอมซ่อม
ยินยอม ง่ายตาย

ปัญหา ทุกเรื่อง
แก้ไข แยกคาย

ถึงเขื่อง ปางตาย
ผ่อนคลาย ทนได้

ตนทั้ง ตนเอง
สำคัญ ที่ใจ

กริ่งเกรง ไปโย
ฝึกไว้ เป็นคุณ ฯ เสรีนนท์

๑๖. คำของคน (๑๓ / ๒ / ๖๒)

หน่มน้อย แล่นรถ เข้างาน
รณราน ยกขึ้น ไม่นกน
รปภ. ตะเบ๊ะ เลียงลัน
แม่นมน ตัวเขา สำคัญ

โบกมือ ทักคน ช่างทาง
ชู่หาง จางท่า เยี้ยหยัน
กระหย้ม ยิ้มย่อง โดยพลัน
สุขสันต์ สดใส ชื่นบาน

วันหนึ่ง ส่งรถ เชื้อสภาพ
ค้อยทราบ ตอนเดิน อาจหาญ
รปภ. ทักทาย ยอดยาน
เดินผ่าน เพียงมอง หางตา

ในยศ เงินตรา เป็นใหญ่
ใส่ใจ กับสิ่ง แทนค่า
หากไร หรือลืม พ่วงพา
บอกลา มายา ล้อลวงๆ เสเรนนท์



๑๗. ออกกำลังกาย-จิต (๓๐ / ๒ / ๖๖)

ล้มตาดัน อรณรง พ้ายังมิด
มิมวอด ชัมเซา นอนแผ่หลา
ภาวนา สวดมนต์ พอชาชา
เสรีจกัจหรา แล่นออก ไม่ร่าไร

ฉนออกวิ่ง ไปเรื่อย ๆ ตามสภาพ
ใช้หวังทาบ เทียบใคร สักเมื่อไหร่
เขาจะแซง จะตาม ช้างปะไร
แค่คุมใจ ไม่เร็วแรง เกินอัตรา

สร้างเสริมกาย ต้องทำให้ ใจแรงเร้า
เพื่อคละเคล้า ทานทน บนโลกหล้า
เสริมสร้างจิต จำสงบ ใจเบานา
เพื่อล้างลา สิ่งหมองมัว ย้วยดครอง

ออกกำลัง กาย-จิต ไม่หยุดหย่อน
อย่าผิดผ่อน ละเลย นะเพื่อนผอง
ทำเรื่อย ๆ ทำบ่อย ๆ จะซ้ำช่อง
ขอเพื่อนตรอง คิดดู แล้วเลือกเอง

เสรีนนท์



๑๘. ภูเก็ที่บ้านเรา (๕/๔/๖๖)

เซ่งเบ้ง ปันได้กลับ หลบบ้าน
ภูเก็ บ้านฉาน คนชอบ ไปเที่ยว
ย้อนนึก ความหลัง ยามนี้ คนเดียว
ใจคอ ห่อเหี่ยว ยิ่งใจ ฟ้า

ตอนนย หัวรุ่ง เดินไป บานชาน
ปลง ชำกชาน ตามหมา ไม่อ
เคยโขก ชอบต่าง หากตา ไม่ด
ก๊อบแก็บ ผาคู จัยก้าว ทายทก

ผ้งนก นางแอน เข้าออก หากิน
มั่งมั่ง ไบยบิน กลับกัน คักคัก
อาศัย ช่ายคา ร่วมสร้าง รังพัก
ไม่เคย นักรัก แคปล่อย อยู่ยาว

จ่ายหลาด ช้อของ พอกิน วนวน
หากเหลือ คัดสรร เก็บตุ กบขาว
ไม่กิน ก็ไล่ ทิ้งพื้น รอเขา
มาเก็บ ต่อเข้า เอาไป เลี้ยงหมู



นั่งถึง ของกิน บ๊ะจ่าง ก็อร่อย
ไก่แดง ไม่ย่อย ฮแซ่ชอบอย
โกวต้าว หมี่ผัด ไอ้วเอว อังก
ลีซา เข้าคู่ โกปี เจียกไถ่

อาแป้ง หมมชั้น ปาวล่าง เหนียวหีบ
หมมเป้า หมมจับ-เซวเปี้ย เกียมไถ่
ปีโก โกชัย ฮวดไถ่ หั้นไถ่
ฉ่ายท้าวไถ่ มอจ จดมา เต็มพก

เซื่อง ออซัง ดาวไถ่ แป๊ะทงไถ่
บันเจียนไถ่ ไถ่ตาลำ หมมจัน ฮ่อมก
กินแค่ หัดฮัย พอได้ แรงอก
ตบด้วย หมมครก ปลาแนม ไส้กรอก

เสร็จสรรพ ออกเลก พานหิน ให้อย
ขับเล่น รุดหอย แคพอ ตดลือก
สายหน้อย เทียวเล ไต่ปโยกลือก
เห็นถก ล้อมคอก ต้นพร้าว ลียอด



หอยแครง ปลาย่าง หมักย่าง มือเที่ยง
ชูปหย้า ลูกเนียง ลูกตอ เปื่อทอด
หอยครง ชักตั้น หอยชม กุ้งทอด
เต้าฮู มงทอด แคน กี่พอ

ลอบะ เปาะเป๊ย ตบท้อง หวนฉ่าย
หมักยี้ หาง่าย หมักไท ช้อบพอ
เล้งเตี่ยว ล้างปาก ชั่งอ้วน ล้างคอ
หลับนอน ให้พอ ได้ไม่ พัดพัด

ถั่งงาน กั้นผัก หยิบแล แห่พระ
คนเดิน เกะกะ แย่งเก็บ ลูกทัด
ส่งพระ พานหิน มงแน่น อัดอัด
กลีบบ้าน อัดหัด เนอยหา คาวทาน

ลูกใคร หลานใคร รุ้จัก กันหมด
น้ำใจ ใสสด เอื้อเฟื้อ เจื้อจวน
หลายสับ ปี่ผ่าน เศรษฐกิจ เบ่งบาน
ใจคน หักหาญ หอบได้ หอบเอา



ผู้คน ต่างถิ่น มากหน้า หลายตา
กะเหรี่ยง มอญพม่า ฝรั่ง ไม่เบา
บ้างเป็น เจ้าของ เชิงงาน จากเขา
นักถึง ก้องเรา ก็มา จากจีน

ได้กลับ คืนถิ่น บ้านเกิด เมืองนอน
เครื่องเรือน บินร่อน ตะพึด น้ามบิ่น
ทำอะไร ทำเถิด หากไม่ ผิดศีล
รู้คุณ แผ่นดิน ที่ให้ ทำกิน ... บ้างก็ดู เสรีนันท



๑๕. อุดมการณ์ของเบ๊ในกระดาน (๕/๖/๖๖)

ฉันท่อน ฉันทัวร์ ลยงาน แข็งขัน
ตะบี่ ตะบัน ได้เพื่อ องค์กร
ของรฐ ของชาติ ไม่ยอม ผันผ่อน
ทุกชน ทุกตอน ไม่เกี่ยง สักครา

งานด่วน งานค้าง ฉันทอบ กลับบ้าน
ใครขัด ใครค้าน ก็ไม่ นำพา
รางวัล รางวัล ไม่ใช่ ปัญหา
โบนัส โบนัส ไม่เคย ร้องขอ

ด้วยเงิน ด้วยทอง ฉันทไม่ ขัดสน
จะมี จะจน ฉันทรู้ เพียงพอ
เป็นห่วง เป็นใย สรรค์สร้าง งานต่อ
เพื่อยก เพื่อยอ องค์กร แห่งนี้

เมื่อเติบโต เมื่อโต หตา เปิดกว้าง
จัดจ้าง จัดสร้าง พันพว ชวช
ช่องโหว่ ช่องว่าง ถ่างห่าง หมั่นลิ
ถูกเฉาะ ถูกขี เพื่อนาย ภายนอก



องค์ก่ง องค์กร งานที่ฉันรัก
จมตม จมปลัก เกลือกกลิ้ง ในคอก
เพื่อราษฎร เพื่อรัฐ ฉาบทา ผืนนอก
ปอกเปลือก ปอกกลอก หนอนแทะ เนื้อใน

ก่อนนั้น ก่อนนี้ ฉันทำ เพื่อใคร?
ความฝัน ความเฝ่ แล่นข้าง ห่างไกล
ขอบคน ขอบใจ หากพอ เข้าใจ
ถอนตัว ถอนไป จำลา อาลัยๆ เสรีนนท์



๒๐. บทเรียนจากคนใน (๑๓/๔/๖๒)

คืนวัน ล่องไป ล่องไป
อะไร ที่ฉัน ได้ทำ
ย้อนนึก พบความ ระยำ
ชักนำ ให้เป็น เช่นนี้

สัตว์โลก เป็นไป ตามกรรม
พริ้มพรา เตียวตาย "รัง"
เหล่ายา พนน ปลิ้นจี่
หลบลี หนิตาย ประจำ

วันคืน ล่องไป ล่องไป
อะไร ที่ฉัน ควรทำ
หากคิด ใคร่ครวญ ก่อนทำ
คงนำ สู่ทาง สดใส

เข้าวัย ผมเริ่ม เปลี่ยนสี
เป็นผี ก่อนได้ เป็นไท
หวังให้ บทเรียน วัยใส
ถอนใจ ผ่านขั้ว ลูกทรงฯ

เสรินทร์



๒๑. บทเรียนจากคนไทย (๑๔/๔/๖๒)

คืนวัน ล่องไป ล่องไป
อะไร ที่ฉัน ได้ทำ
ย้อนนึก พบความ เพียรพรา
ชักนำ ให้เป็น เช่นนี้

สัตว์โลก เป็นไป ตามกรรม
ตอกย้ำ ยืนยัน ท่วงที
สัตย์ซื่อ มุ่งงาน เต็มที่
คิดดี ก่อนใช้ ประจำ

วันคืน ล่องไป ล่องไป
อะไร ที่ฉัน ควรทำ
หากคิด ใคร่ครวญ ก่อนทำ
จะนำ สู่ทาง สดใส

เข้าวัย ผมเริ่ม เปลี่ยนสี
พึงมี พอเพียง สม่ใจ
หวังให้ บทเรียน วยใส
ฝากไว้ ด้วยความ ห่วงใย



เสเรนนท์

๒๒. เงินสามส่วน (๒๕/๔/๖๒)

ขยิบใกล้ สักนิด ฉันจะบอก
ให้เงินงอก งามต้อง รวดสรร
เงินทำงาน แต่ละด้าน เกอกลกกัน
เงินขยิบ ทำงานแทน ดิ้นกแด

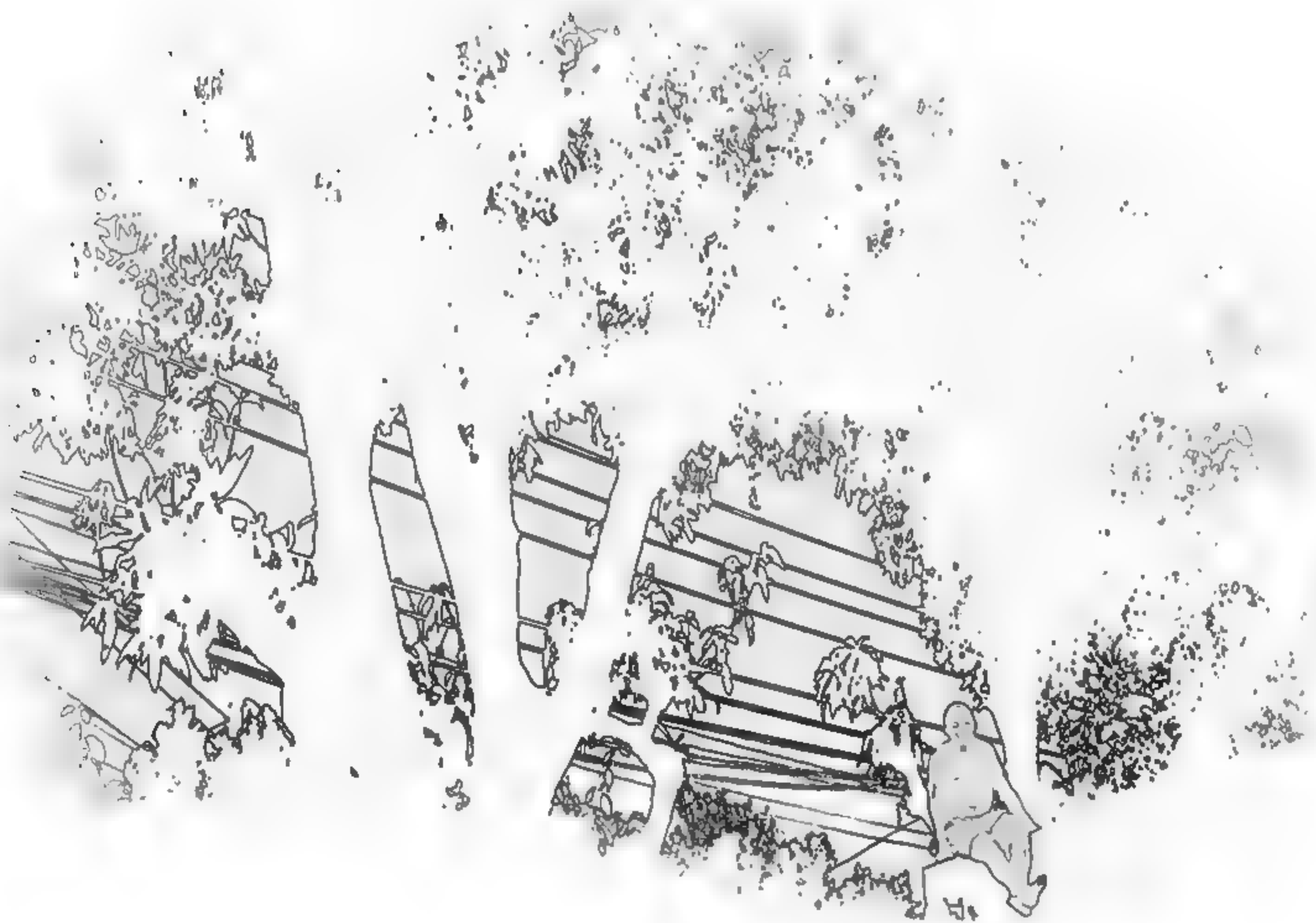
ได้เงินมา ต้องเก็บออม ไว้ก่อนใช้
"เก็บก่อนใช้" ขอย้ำ อย่าป้อแป้
ถึงได้มี เงินก้อน ปลอดหนี้แท้
ไม่เขื่อนแซ่ เริ่มทำ แต่โดยดี

นำยอดเงิน ทุ่ม แม่นอยนิต
คำนวณคิด แบ่งสาม ให้ถ้วนถี่
ตามสัดส่วน ที่ควรใช้ เป็นเข้าที่
สามส่วนนี้ มีอะไร ลองมาฟัง



ส่วนหนึ่งนั้น เพื่อใช้ ประจำวัน
กินเที่ยวบิน-บริจาค เข้าสังคม (สังคม)
รักษาใช้ ชื่อของ หอประทับ
ระวางพลึง มือเดิบ จำเริญมี

เงินส่วนนี้ ผากไว้กับ ธนาการ
แบบเสียงต่ำ เรียกอมทรัพย์ นามบุญช
ค้อยถอนออก เพียงพอใช้ ยิ่งเข้าที่
เพราะได้มี ดอกเบี้ยบ้าง ตอนผากไว้



ส่วนที่สอง เพื่อลงทุน เสริมฐานะ
มีพันธะ ให้ศึกษา อย่างตั้งใจ
เลือกเลี้ยงส่ง หรือปานกลาง ต้องเข้าใจ
เป็นเช่นไร ตัวเรา รับประเมิน

การลงทุน นั้นอาจทำ ผ่านกองทุน
มีหน่วยลงทุน ให้เลือกเยอะ เสียเหลือเกิน
หรือลงทุน จัดการเอง เป็นก็เชิญ
แต่อย่าเพเลิน ขาดทุนได้ ทุกเวลา

นอกจากนี้ อาจเลือกทำ ธุรกิจ
หากใจคิด มีส่วนตัว ก็ได้หนา
เมื่อตั้งใจ จะทำ ดังกล่าวมา
ต้องศึกษา ไม่ใช่ แค่มีใจ

ขอบอกว่า มีโอกาส เงินสูญสิ้น
เมื่อได้ยื่น คงผวา มองตาใส
การลงทุน หากพลาดพลั้ง คิดยังงៃ
รับไม่ได้ อย่างลงทุน ถอยห่างไป

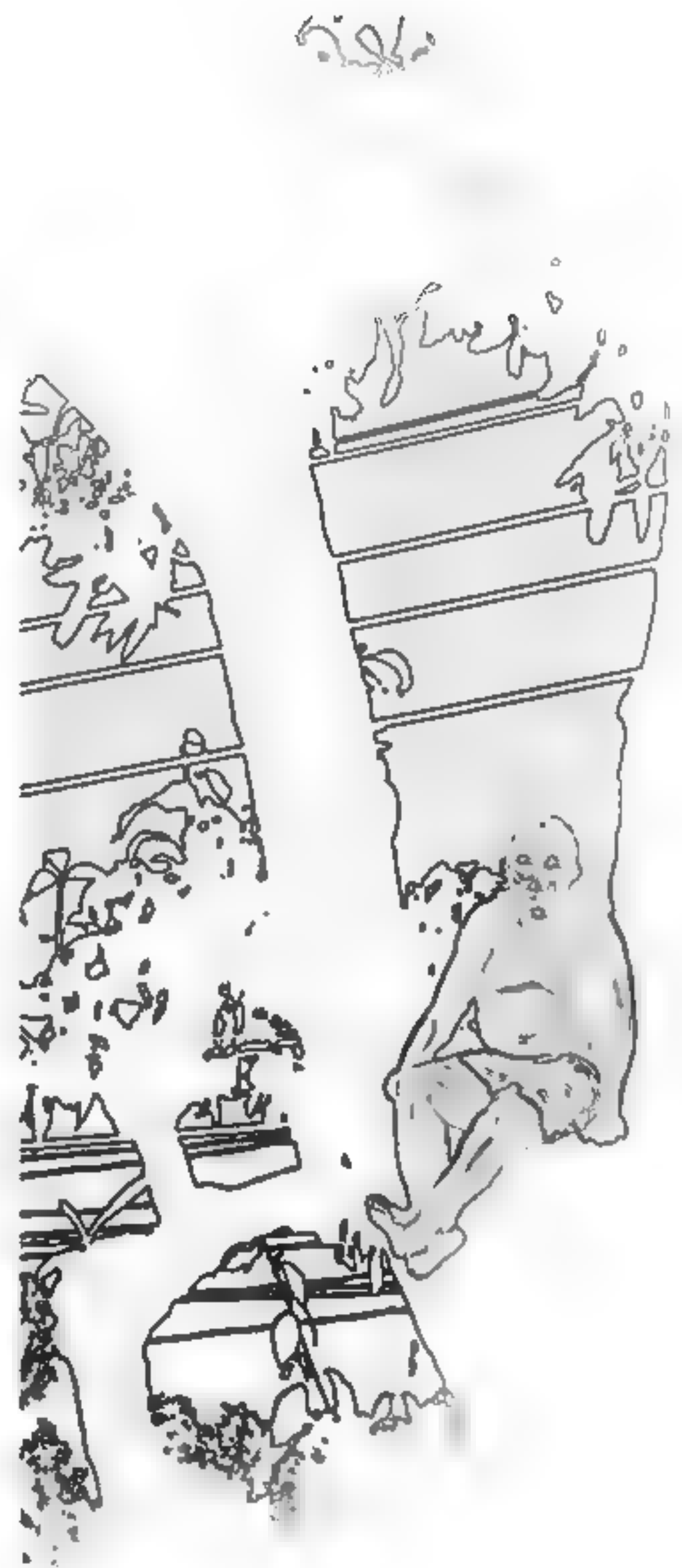


เงินส่วนสาม เก็บเพื่อใช้ ยามเกษียณ
หรือจนเจียน จนเงิน ถอนออกใช้
เริ่มเก็บออม ตั้งแต่ ตอนมีไฟ
ชราวย ไม่ยุ่งยาก ลูกหลานมัน

เงินส่วนนี้ อาจซื้อ พันธบัตร
ที่ภาครัฐ ออกตัว รับประกัน
หรือลงทุน ตราสารหนี้ แบงก์จัดสรร
ให้เลอกกัน แบบเสี่ยงต่ำ มีมากมาย

หรือเลือกซื้อ ที่ดิน ก็ทำได้
เก็บไว้ใช้ เพื่อขาย ไม่เสียหลาย
ข้อเสีย ที่ ธกส. ออมสินขาย
ไม่สูญหาย เงินต้น สบายใจ

ที่กล่าวมา บอกเล่าได้ เพียงโดยย่อ
แค่หัวข้อ กว้าง ๆ พอแนะได้
ขออย่าว่า ต้องศึกษา ทำวิจัย
เมื่อมั่นใจ ค่อยลงมือ ตามสมควร



เสรินทร์

๒๓. คืบคลานสู่วันตาย (๒๑/๘/๖๖)

ตายแล้ว เกิดใหม่ ทนที
ชาตินี้ ชาตหน้า ช่างไกล
ดั่งแค่ เส้นบาง คั่นไว้
เตรียมใจ เตรียมกาย หรือยัง

ไขคดี ตันได้ เข้าน
ฝึกร่างกายใจ จรงจ้ง
เจริญ สติ สติง
ระวาง จิตท่อง ล่องลอย

จากนั้น สวดมนต์ ไหว้พระ
วางละ อารมณ์ ถดถอย
พร้อมออก ทำงาน ใหญ่่น้อย
เต็มร้อย จิตใส เบิกบาน

หมั่นเดิน จงกรม ก่อนนอน
ยามนอน รูลม เป็นฐาน
ปล่อยวาง อารมณ์ ทั้งช้าน
คืบคลาน เข้าสู่ วันตายๆ เสรีนนท์

๒๔. ช่มสวณป้า (๑๓/๕/๖๒)

ไผ่พรวัว พาใจ ยืนผิวขลุ่ย
เดินด้อย ลุยพง ช่มสวณป้า
ห้วยง ตอมโลม หัวหตา
ฝนชา หนาชน ฟ้าเปิดใส

ลมอ่อน พัดไชย หอมบหงา
เพลันตา ภูเสื่อ โฉบไหวไหว
แดงง่าม แตะหนด ชวนชนไช
เก็บโย มุมเร่ง ยามหวั่น

ด้อยอม สักยง แดงเคียนค่า
เดาณา ภูพลบ เต็งรังจัน
ป้าป้า ตรังฮอก กอกขบชน
รมด้น เหล็กตอ กลับชัยราช

เริ่มส่าย แดดทอ ลอดไปไผ่
นกไก่ ขานทัก "ยังนวยนาด
การงาน วนัน ต้องมั่งมาด
ไม้พลาต เสริกจ ค่อยรณรมย์"๑ เสรินนท



๒๕. แต่เธอด้วยนึกถึง (๖๖/๘/๖๖)

เศษเสี้ยวหนึ่ง ของวัน ที่ผันผ่าน
แม่เนิ่นนาน ยังพา ใจนึกถึง
ภาพเธอยิ้ม พร้มทัก ยังปักตรึง
หวนคำนึง มีเลือน ทุกเวลา

เห็นฉันเป็น คนพิเศษ เกินกว่าเพื่อน
ไม่แซ่เขื่อน พร้อมร่วมเดิน ทักทัก
ขอขอบคุณ มิตรภาพ ที่ยื่นมา
ไม่นำพา ว่าฉัน เป็นเช่นใด

แต่ฉันคิด กับเธอ ได้เพียงเพื่อน
ไม่กล้าเตือน ด้วยมีใจ จังเจใส
กลัวจะคิด ไปเอง กรังเกรงใจ
เลือกตัดไป สายป่าน ให้หลุดลอย

ต้องขอโทษ หากฉัน ทำเธอโกรธ
ต้องขอโทษ ด้วยกลัว เธอถดถอย
เธอมีค่า เกินกว่า จะมัวคอย
ดังเพชรพลอย จมปลัก กับโคลนตม

มาบัดนี้ มั่นใจ จนคิดตก
ที่ไม่ผูก หมั่นหมาย ให้ชื่นชม
วาสนา จนมี เพียงชื่นชม
เห็นเธอสม รักหมาย ดังใจปอง

ตัวคนเดียว เหมือนอยู่ อย่างไม่รู้ฝัน
ทุกสิ่งอัน เล็กกว่า เป็นเจ้าของ
เพียงพลัดดิน ทำกิน แทนเงินทอง
ไม่เรอรอง แต่อยู่ อย่างเบาใจ

ที่สำคัญ วางจิต ละสับสน
ดีกว่าวน ชนแสง เป็นไหนไหน
ด้วยกิเลส ตัณหา คือเชื้อไฟ
ชวนคลุ้มใจ แต่ใจทุกข์ ลองคิดดู เสรินนท์



๒๖. อย่าอยู่อย่างอยาก (๑๓/๓/๖๒)

อยู่อยู่ อยากอยู่
อยากอยู่ อย่าอยาก
อย่าอย่าง อยากอยาก
อย่างอยาก อย่าอยู่

อยู่อย่าง อย่าอยาก
อยู่อยาก อย่าอยู่
อย่าอยาก อยากอยู่
อย่าอยู่ อย่างอยากๆ เสรินนท



๒๗. ปราชญ์วิถิ (๑๓/๓/๖๒)

ภพฯ ลมชัด บ่ห่อนไหว
ปราชญ์ไซ้ร คำคน บ่ห่อนต้อง
ดำรง คงชีพ ชนแซ่ซ้อง
มีพร่อง ทำนอง คลองธรรมฯ เสรีนนท์



๒๘. ต่อกลอน ม.มัว (๑๓/๓/๖๓)

เมื่อมี มากมาย มิตรหมายมอง
เมื่อหม่นหมอง มิตรมอง เหมือนหม่นหมอง
เมื่อไม่มี หมดมิตร มุ่งมองมา
เมื่ออดม้วย แม้นหม่นหมอง ไม่มามอง (ยกมา ไม่ทราบผู้แต่ง)

เมื่อแมลงเม่า เมามัน มักมอดไหม้
เหมือนมิตรไม่ หมายมอง มามัวหมอง
เมื่อมิตรมัว มักมาก ไม่หมายมอง
เหมือนหม่นมัว หมาแมว มิมอดม้วยๆ เสรินทร์



๒๕. สักวัน จะรู้ (๑๑/๒/๖๓)

เกิดมาแล้ว ต้องตาย แสร้งลืมคิด
แน่นิ่ง สักวัน มีอาจพ้น
แต่ก่อนไป ใจห่อหุ้ม พ่วงกังวล
จำอยู่ทน แคไหน นานเท่าไร

จะมีใคร ดูแล ยามแก่เฒ่า
หากจับเจ้า ติดเตียง ไม่ไปไหน
ยามขี้เเย่ว เกลือกกลิ้ง ใครสนใจ
กินยังงี้ ใครหา มาป้อนเรา

ด้วยโรคใด ป่วยไข้ ครึ่งสุดท้าย
ทั้งทอดกาย ที่ไหน ก่อนถูกเผา
จะวางวาย เมื่อไหร่ สุดคาดเดา
ชีวิตเรา บั้นปลาย ฎาทกข์ทน

เลือกไม่ได้ เกิดใหม่ เป็นไหน
ที่แน่ใจ ไม่อยาก เกิดอีกหน
ถ้าเลือกได้ หยอดกลับ มาเวียนวน
ผล่านบ้น กับธรรม-ชาติไปๆ เสรีนนท์



๓๐. ถึงพ่อ จากลูกชาย (๑๓/๑๒/๖๒)

ใครคนหนึ่ง เร่งชวนขวาย ยกฐานะ
ใครไม่ละ แม่อ่อนล้า พร้อมคยจ้อ
ใครกันหนอ ทนกล้ำกลืน ไม่ตดพ้อ
ใครยอมล่อ เล่นกับฉนี้ หลงเลิกงาน

ใครพรา่เดือน ยา / พนั อย่าข้องแฉะ
ใครขี้แฉะ และไม่เหนียว เรื่องอาหาร
ใครพรา่สอน ออมเงินฝัก ธนาการ
ใครสร้างงาน สำนทางเลือก ให้มากมาย

ใครคนนั้น คือผู้ให้ กำเนิดฉนี้
ใครที่ฉนี้ เรียกว่า "พ่อ" มีเลือนหาย
อยู่แดนสว่าง คงนึกถึง ไม่เลือนคลาย
จากเพียงกาย แต่ใจพร้อม คอยปรนเปรอ

พ่อครับพ่อ โปรดอย่าห่วง ลูกคนนี้
ทางพ่อขี้ ลูกก้าวเดิน ไม่พลั้งเผลอ
ชาติหน้ามี อาจได้กลับ มาพบเจอ
รักพ่อเสมอ มีลมเลือน จากลูกชายๆ



เสรินทร์

๓๑. ใจหยุด หยุดก้าว (๗/๒/๖๓)

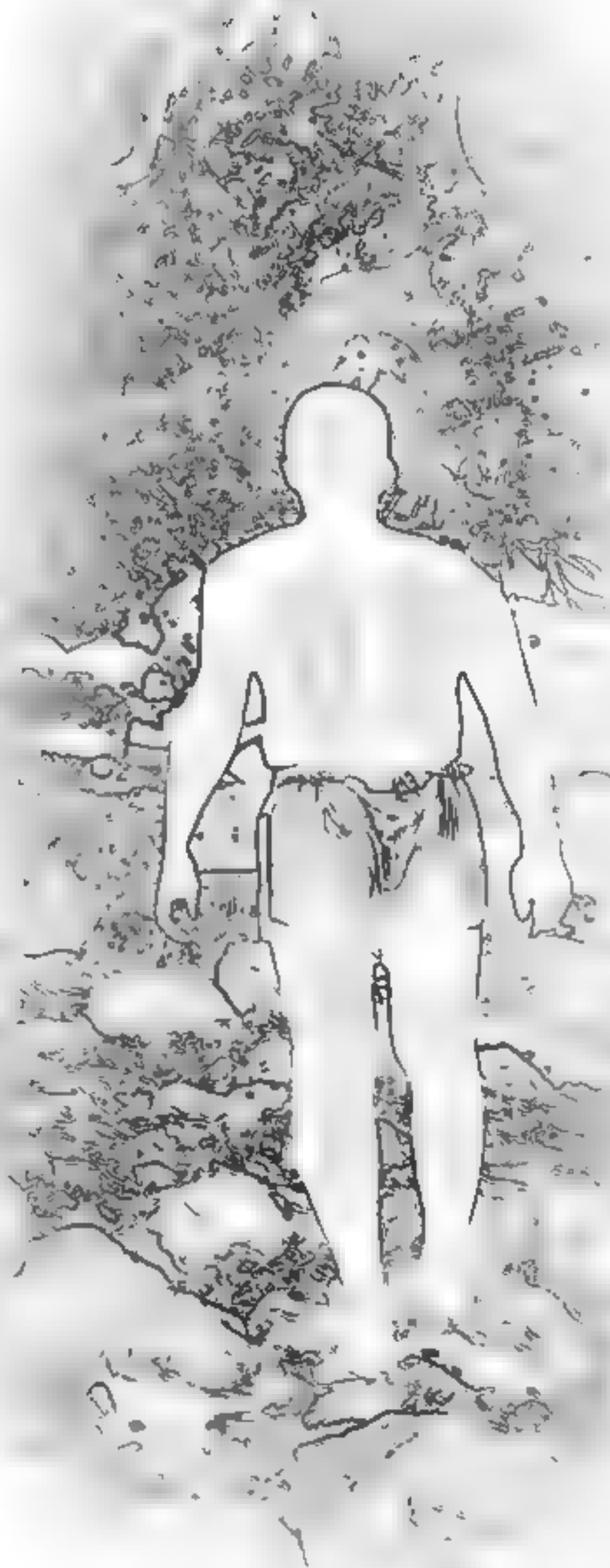
ทุกย่างก้าว ก้าวเดิน จากก้าวแรก
เริ่มก้าวแรก ก้าวได้ ด้วยกล้าก้าว
อยากก้าวใจ ก้าวเร็ว ก้าวบัดนาว
จะก้าวยาว ก้าวไกล ก้าวรวมกัน

เคยอยากมี สักคน ก้าวเคียงข้าง
ก้าวเพื่อสร้าง ชั่ว ทิวาตวัน
ก้าวเพื่อฟ้า ทุกขียาก ไปด้วยกัน
คล่องใจมัน ก้าวไป ไม่เลิกลา

ฉันท้าวมา แสนไกล ใครรับรู้
ยังก้าวอยู่ หรือไม่ ใครหวนหา
เลือกก้าวเอง สนใจ ใครนำพา
เริ่มระอา ก้าวต่อ เพื่ออะไร

แต่หยุดก้าว ตรงนี้ หยุดไม่อยู่
จะพันดู ก้าวย่าง ไปถึงไหน
จะโยนหา ก้าวคว่ำ สิ่งอันใด
เมื่อไหร่ใจ หยุดก้าว ได้สักที

เสรินทร์



๓๒. กรรมบันดาล? (๕/๓/๖๓)

ชีวิตนี้ ถูก ลีขิตแล้ว
ทศลาดแคล้ว ด้วยไม่หมด กรรมกิจ
ถึงเจ้ากรรม นายเวร ลวงความคิด
รอดหวุดหวิด ได้เทวา มาพิทักษ์

จึงทำดี เสริมพลัง แต่ปวงเทพฯ
ช่วยแผ้วเหต เกทภัย คลายห่วงหงั่น
แล้วแผ้วบุญ กุศล ด้วยใจรัก
ให้ประจักษ์ แต่เจ้ากรรมฯ ทุกชาติภพ...

ด้วยฉันทคล้าย ถูกดลจิต ให้ประมาท
อาจพลั้งพลาด วางวาย กลายเป็นศพ
แต่กลับถูก ดึงจิต ให้ทวนทบท
ก่อนพานพบ ประสพเหตุ เกินเยียวยา



เรื่องบางเรื่อง รู้ว่าแย่ อย่าซึ้งแฉะ
คืนค้ายแคะ ทำไปไม่ประสา
แต่บางเรื่อง รู้ว่าดี ควรทำนา
ยังเสาะหา เหตุเลียง เบี่ยงไม่ทำ

จิ้งหวนคิด ทวนเหตุ เหย็ดตายนี้
ตรองถ้วนถี่ ด้วยเล่นเลื้อ เผลอดล่ำ
ไม่รอบคอบ มก่ง่าย เป็นประจำ
จิตถล่ำ สติขาด เหตุถึงตายๆ เสเรนนท์



๓๓. กล้าคว่ำฝืน? (๒๔/๒/๖๓)

ม่านเมฆ บังนภา
จันทร์รา แลมืดมัว
ฝนเท ดังฟ้าร้อง
หวาดกลัว หรือลุยต่อ?

ยังหยุด จะถูกทั้ง
มันจริง ต้องกล้าพอ
มีใจ ไม่ย่อถอย
จดจ่อ กับจุดหมาย?

ชีพหนึ่ง ก็แค่นี้
รอรี จักเสียดาย
เวลา มีมากมาย
ก่อนตาย อยากลองกัน?

เดินทาบ รอยผู้กล้า
มุ่งหน้า ตามหาฝัน
โอกาส ใช้ติดพัน
หากพรัน ฎาได้ดี?

จะฝืน ลียิตฟ้า?
จะกล้า กนสีกท?
ไปต่อ หรือหลบลิ?
อยู่ที่ ต้องเลือกเอง

เสรินทร์

๓๔. ยังไม่สาย (๓๐/๑๐/๖๒)

ฉันเคยอยาก ได้รัฐบาล ชนรุ่นใหม่
นำชาติไทย ก้าวทันชาติ อารยะ
จึงศึกษา ตามแนวคิด ทศนะ
กลับผงะ ถึงเป้าหมาย พวกเขารอ

อยากก่อกอง ว่าเห็นต่าง ตามที่อ้าง
หรือเลือกข้าง อุดมการณ์ สำนับต่อ
อกระดม แนวร่วม คนชอบพอ
มายกยอ ป่อป็น ก็ตามใจ

แยกเก่า / ใหม่ โยพูดจริง แค่เพียงเลี้ยว
โฉบคดเคี้ยว ไม่ต่างกัน กล่อมวยไล่
ใครแย่งเตือน ก็ไม่ฟัง น่าเศร้าใจ
จำโดนภัย ซ่อมปรุ้ม ทั้งเป็นพรวน

โยเรียนสั่ง จบจากนอก ลืมบ้านเกิด?
หลงขี้เข็ด ชมต่างชาติ จิตผืนผวน?
ประเพณี ธรรมเนียมไทย ไม่คู่ควร?
ชกศักป่วน ชวนเข้าบ้าน พานเลอะเลือน?



วาทกรรม เลียงบาล ที่เลือกเฟ้น
เพื่อซ่อนเร้น ภารกิจ แลกตลาดเกลื่อน
ถ้ามันจริง เผยความนัย เลิกปิดป้อง
ตอกย้ำเตือน ถ้าถูกเลือก ฉนชนชม

ด้วยมมมมมมมมมม ที่เห็นต่าง ในบางเรื่อง
แต่ข้างเขื่อง จนรล็ก สดชื่นชม
สถาบันฯ ประเพณี ไทยนิยม
ไม่ภรมย์ ก็สมควร จ้องทำลาย

ลองหันมา เปิดใจรับ ความเป็นชาติ
ท้องอาจ คงเอกลกษณ อย่างผิงผาย
มีโอกาส ควรตรองคิด ให้แยบคาย
ยังไม่สาย เอาใจช่วย ฉนพร้อมชัยรย์ เสรีนนท์



๓๕. กระถางลอยรัก (๑๒/๑๑/๖๒)

ลมหนาว มาเยือน อีกครา
โหยหา แก้วตา ดวงใจ
วันลอย กระถาง คราใด
ตั้งใจ กลับสู่ คนนั้น

ฉันลอย กระถาง ที่เดิม
จุดเริ่ม ของเธอ กับฉัน
จุดจบ ของกัน และกัน
เธอฉัน พบเพื่อ จากลา

คืนนี้ เธอมา กับเขา
โอ้เรา ไยแพ้ ห่วงหา
วอนแม่ คงคา เมตตา
นำพา พี่ชรัก ห่างไกล

ลมหนาว มาเยือน คราวนี้
ได้ที่ ลอยบม มัดใจ
จันทร์ช่วย สาดแสง สดใส
ล้างใจ ที่เศร้า หมองมัว

เสรินทร์

๓๖. เรียนภาษาใหม่ (๗/๑๑/๖๖)

เริ่มเรียน จินกลาง กับจารย์ มือถือ
จะเปรี้ยว จะบ้อ ต้องลอง สักครา
อ่านออก เขียนได้ ยอดปรา-ณา
เอาเลย ไม่ช้า เหล่าชี หนัห่าว

... ต้องใช้ ความจำ แต่แมม เก่าแล้ว
รู้สึก ใจแป้ว ทำไม่ เอาอ่าว
ได้หน้า ล้มหลัง เหลือที่ จะกล่าว
คล้ายมัน ว้างเปล่า เอาใจ ดีเรา

พอก่อน พักผ่อน ขอบบ ตั้งหลัก
รอแรง คึกคัก เริ่มแบบ เบาเบา
...สามปี บากบั่น นานพอ ทำเนา
เปิดจ๊อบ กับเขา โกดัทัวร์ คนจีน

พูดเป็น ต่อยหอย สอดแทรก เรื่องเล่า
สยาม ยุคเก่า โยงได้ ทุกชั้น
...ใครกัน พูดแทรก ส่งเสียง หวิดวิน
...ถูกปลุก ด้วยดิน แอบนอน อู้งานฯ

เสรินทร์

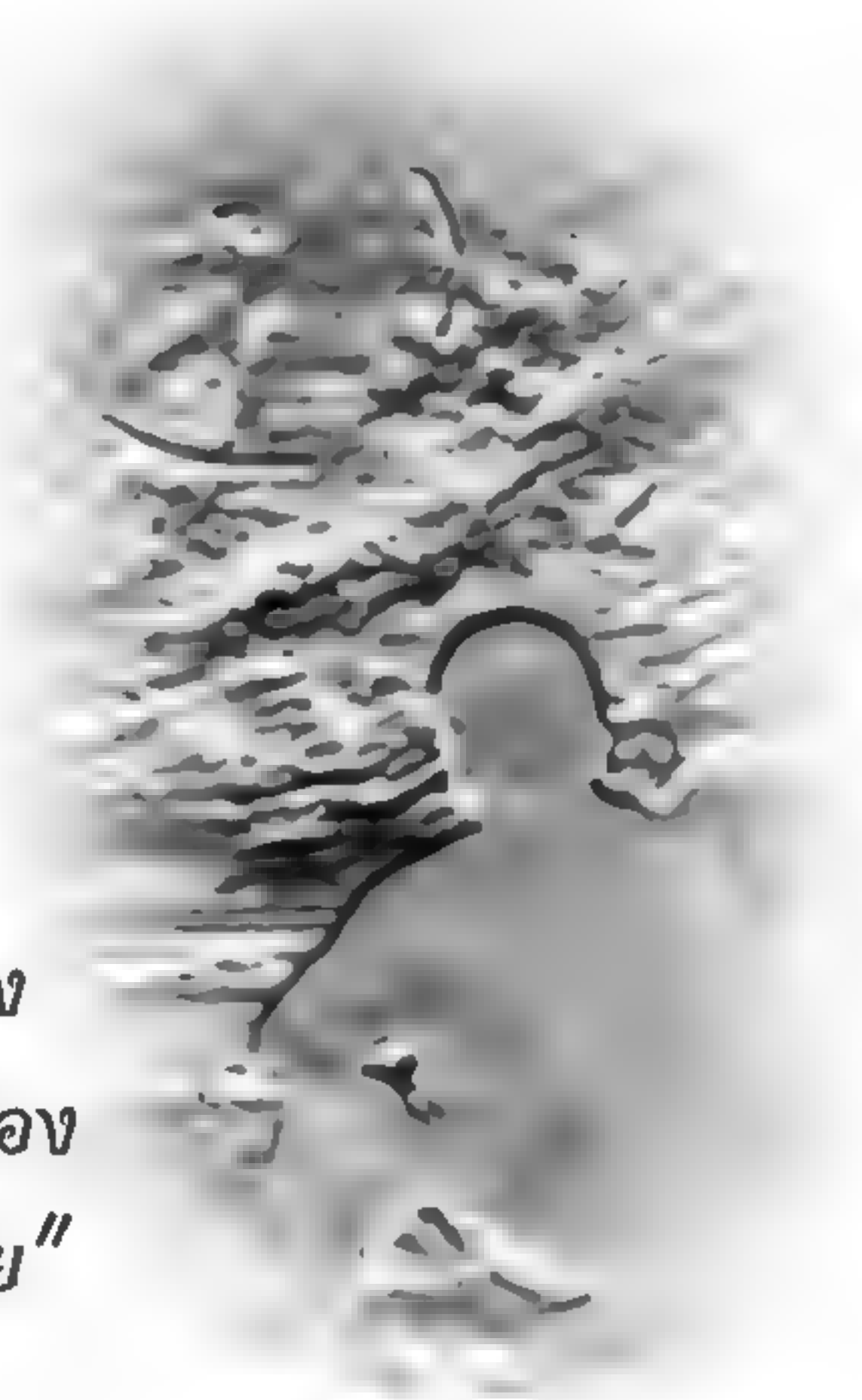
๓๗. ธรรมชาติจิตสรร (๒๓/๕/๖๒)

"ความเที่ยงแท้ แห่งสังขาร คือไม่เที่ยง
หยาบคายเบี่ยง หรือหลงยึด เป็นของเจ้า
ข้าให้ใช้ เพียงชั่วคราว ใช้หยอกเย้า
ยังหมองเศร้า ยังต้องรับ ความทุกข์ทน"

เพ่งรู้า ตาฉัน เริ่มเสื่อมถอย
เงาดำลอย เคว้งคว้าง ชวนสับสน
มองทางไหน ม่านดำ บังบดบัง
ใจร้อนรน หงุดหงิด ไม่สมบูรณ์

"ตั้งแต่เกิด ย่อมเข้ามา แปรสังขาร
เสียเนิ่นนาน จนหลงว่า เป็นเจ้าของ
พอทวงคืน ก็เฝ้าหวัง ยึดครอบครอง
หากเจ้าตรอง ยังไม่ตก ออกแตกตาย"

จากตัวอ่อน จนกลายเป็นตัวอ่อน
ตรองถึถ้วน จนเปลี่ยน ไปมากมาย
เกิดแล้วตาย แล้วเกิด อย่างแยบคาย
หวังทุกข์คลาย จำรับ อนิจจัง เสรีนนท์



๓๘. กล้าฝันต้องกล้าทำ (๘/๑๐/๖๖)

รับวันใหม่ เหยียดกาย ปิดแขนขา
กลิ้งกลอกตา รับแสงแรก ตะวันฉาย
ลมหนาวอ่อน พัดโชย พอผ่อนคลาย
เบาใจกาย ได้แรง ไว้เป็นทุน

สรียา เพิ่งไพล่ ยอดจั่วบ้าน
จุกขาน กร้อง รับไออุ่น
ฉาบขอบฟ้า ทอแสง แรกอรุณ
ทำนกว่าน ไบยบิน ออกหากิน

ได้เวลา เริ่มงาน ด้วยความหวัง
เสริมพลัง ความรู้ ไม่จบสิ้น
ตามองฟ้า แต่เท่า ยังเหยียบดิน
ไม่ขำขัน วางบน หลังผู้ใด

วันหน้าฉัน ต้องดีขึ้น กว่าวันนี้
หนทางมี ให้เลือกเดิน ไม่สงสัย
ถึงพลังพลาด ไม่ถดถอย ไม่ถอดใจ
ยังก้าวไป ตามทางที่ จาคฝันไว้

เสรินทร์

๓๘. แด่ปิ่นหลาด้วยหัวใจ (๕/๑๑/๖๖)

สายันห้ตะวันรอน
คอเลาะออเข่าดง
ย่ำคำตระเวนไพร
มีบางนักถึงน้อง

นกปิ่นร่อนกลีบรวงรัง
มีน้องคนจ้องมอง
ระวงภัยด้ามขวานทอง
คราเราสองเดินเคียงคู่

ขันทันยอมพลแล้ว
อรรราชจงบร
ฝากชื่อให้ลือชา
โลกหลาดต้องยลยิน

เพื่อไทยแผ้วเหล่าศัตรู
มีข้าอยู่ป้องแผ่นดิน
ทหารกล้าใครจักหมิ่น
ซำรักซำกันด้วยหัวใจ

รักชาติศาสน์กษัตริย์
เทิดทูนธำรงไว้
เลี้ยงรบด้วยปลายปืน
ห้วงหาภรรณา

เกียรติประวัติทหารไทย
มีคลายไปขอสัญญา
น้อมใจในความรักเมตตา
โอปิ่นหลาโปรดกลับมา

น้อมนำคำพ่อหลวง
เข้าถึงแก้ปัญหา
สายันห้ตะวันรอน
ใกล้ใกล้กับบ้านเรา

เข้าใจวงเหล่าประชา
ร่วมพัฒนาไต่บ้านเรา
จงมีอร่อนซ่มป่าเขา
ปล่อยนกเขาแค่เผ่ามองๆ

เสรินทร์

๕๐. สามสหายแห่งวัฏฏะ (๑๖/๑๑/๖๖)

สามสหาย แห่งวัฏฏะ ถือสัจจะ
มีอาจะ สืบสาน พันธกิจ
ทุกสิ่งสรรพ ในโลกหล้า ถูกตามติด
รู้สัณนิท ยอมรบเกิด บุณชน

เร็วหรือช้า เหล่าสหาย จะไปเยือน
แค่อยากเตือน ให้ตระหนัก เลิกสืบสน
เมื่อมีเกิด ย่อมมีเสื่อม แล้ววายชนม์
วนเวียนวน ตามสังสาร อนเจอนาจ

ผิวยิ่งใหญ่ เกรียงไกร ทกยุคสมัย
ไม่มีใคร ย่อขพ ได้สมคาด
ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ก็นั่นดาษ
ไม่สามารถ พันเง้อมมือ อย่าสงสัย

เกิดมาแล้ว ย่อมมีเสื่อม และต้องตาย
ละเวียหน่าย ด้วยจิตว่าง ผดพ่องใส
ทีละเล็ก ทีละน้อย ล้างจิตใจ
สะอาดใส เป็นหนึ่งเดียว กับธรรมชาติฯ เสรีนนท์



๕๑. ทาสกิเลส (๓/๕/๖๒)

เวลานาที ไม่รอรใคร
วันคนล่องไป ไม่หวนกลับมา
สิ้นทุกชีวิต อย่าติดโหยหา
ตามแต่ตณหา กิเลสเย้ายวน

ก็ปีนผ่าน คอยหมั่นเจอรจน
เที่ยวเลี้ยงเที่ยวชน ทกคราทักวน
ไม่รู้จักถม พราร้องโหยหวน
เวียนวนเชิญชวน จิตอ่อนคล้อยตาม

จากรเป็นหลง เห็นทุกข์เป็นสุข
สุขยอมเจอทุกข์ เมื่อยึดเกินงาม
ละวางสุขทุกข์ อย่าปล่อยคูกคาม
กิเลสถูกปรัม ตณหาก็จาง

อยู่เหนือสุขทุกข์ สู้ความสงบ
พร้อมรเจนจบ ยามจิตปล่อยวาง
หมั่นฝึกสติ ไม่หยุดท่ามกลาง
เมื่อก้าวถูกทาง จะเข้าถึงเองๆ เสเรนนท์

๕๒. อารมณ์ตะวัน (๑๑/๕/๖๒)

สรียะนี้ ตวัดแสง แต่มเหหา
อวดประจำ เข่งขึ้น วิจิตรศิลป์
งามเลิศ-ล้ำ มโนทัศน์ ศิลป์
คนเดินดิน หรืออาจเปรียบ เทียบตะวัน

อัสติง ผากฟ้างาม ด้วยความรัก
วิญญะจักร วันเป็นคืน ชั่วร้ายสรรค์
เพียงชั่วเสี้ยว นาทีทอง อย่าพลาดกัน
ฟ้าเปลี่ยนพลัน ตามอารมณ์ สรียา

หาเวลา แหงนมองฟ้า ยลแสงสี
จังหวะดี จะสุมใจ ประารณา
ทิวากร ผากผลงาน ก่อนลบลดา
สิ่งใดเถา จันควรฝาก ก่อนจากไปฯ เสรีนนท์



[วสันตลีลาศน์ที่ ๑๔]
แม้นยาม จะลบ สรียะเพลง
ตวัดแสง ประดับฟ้า
ก่อนจาก ละโลก มรณลา
ผิเกิดมา มีสุญเบล้ำ

๕๓. สรียา การญ (๒๘/๑๐/๖๒)

ละคาดหวังใครได้
พั่งม่นเพียงกรณา
ทำตนดั่งสรียา
สาดส่องแสงโอบเอื้อ

คั้นมา เพื่อนเอย
ก่อเกื้อ
อุทธรเลื่อง ลือไกล
เพื่อหล้าหลานเนา

ยอมแผดเผาร่างได้
รินหล้ามวลสารสลาย
หวังชนไปวางวาย
ตราบร่างยังเจิดจ้า

มอดกาย แท้เฮย
บ่ล้ำ
ชีพอยู่ สืบไป
ส่องฟ้าอาเจิญ

เสรินนท์



๕๕. ดับเพียวกาย (๖๖/๑๑/๖๖)

สัจธรรมคงคู่หล้า	ยืนยง มั่นแล
จักใคร่ปิดหูกกล	บ่ได้
เกิดแล้วไปปลดปลง	ใครขัด ได้ถู
ถึงทีเวลาไซ้	แน่แท้ทุกกราย

ผีกายเราดำวดิน	ตามกาล ล่องไป	
เสียงเล่าถึงผลงาน	บ่สิ้น	
หากดื่อย่อมใจชาน	ลือต่อ ยาวแฮ	
หากชั่วถูกปกบปล้น	กูก้องลือไกล	เสรินทร์



๕๕. อยู่อย่างคนพึ่งตน (๘/๘/๖๒)

ไม่ยากอยู่ แค่ผ่าน ไปเอื่อยเฉื่อย
ฝันเรื่อยเปื่อย ได้แชมป์ ยามวัยใส
ชีวิตจริง เวียนวน ทนลุยไป
เอากายใจ ล่าเนื้อ แลกเงินตรา

ละเลงเลือด เคล้าเหงื่อ เปลี่ยขาแขน
บ้างสุดแสน ยืนยืน ยวบแผ่หรา
คราพ่ายพลาต ขบใส่ เอ็มระอา
ราวกับว่า คนต่าง ห่างกับคน

ฝันเคยมี ตะกาย ไปไม่ถึง
จะดอดัง จำทน ลึกก้น
ก่อนพิการ คั่นรัง ตนพึ่งตน
อยู่อย่างคน ทำกิน ถิ่นบ้านนาฯ เสรีนนท์

๕๖. คำว่าดาวได้ลม (๖/๕/๖๖)

ดวงดาว จาววับ ลับล็บ ห่างไกล
หวังขึ้น เป็นใหญ่ ปันปาย ไชวักว่า
แข่งชน ย่นย่น เหยียบร่าง ที่ล้ำ
อาจดู เหมือนบ้า แต่คน มักทำ

ทั้งเล่ห์ มารยา ล่อลวง ปลิ้นปล้อน
ป้อยอ กะล่อน ลากยศ ชักนำ
ฉนั้นเอง เคยร่วม ประชัน ข้าข้า
ระอา หลาบจำ ไม่ใช่ ทางเรา

ลงมา มองเขา ย้อแย้ง หัวเขน
ไทงเทง ห้อยโหน นวเนย มันเมา
เลือกเดิน ทางใหม่ แต่สด คาดเดา
อาจดู ไร่เขลา แต่โปร่ง โล่งใจ

หัวเขน ที่ครอบ เป็นของ ชั่วคราว
ดารา ยังพราว ยวนยั่ว ไร่ไป
ถอดหัว ค่อยรู้ เขาคิด อย่างไร
ว่าได้ ก้าวไกล ถึงดาว จริงหรือ

เสรินทร์



๔๗. เธอฉัน รักกันรึन्द्र (๘/๓/๖๓)

เธอพร้อม ยืนข้างฉัน
คืนวัน มีอาจเปลี่ยน
แม่เคราะห์ ใหมชดเวียน
จวนเจียน จะร้อแร่

ขอบคน อปสรค
ประจักษ์ ในมิตรแท้
ซัด ยามย่าแย
ถ่องแท้ รุ่งแรงตน

บทเรียน ก่อนวิภา
โถมถา พาร้อนรน
ทั้งฉัน เธอสับสน
ลนสน ทวใจกาย...



ฟ้าเปิด หลังฝนซา
เมฆหนา พลันเลือนหาย
ลมอ่อน พัดใบกกาย
คลี่คลาย ความกดดัน

จากนี้ ไซ้ใดเดี้ยว
ข้องเกี่ยว ทั้งเธอฉัน
เริ่มสร้าง ครอบครัวกัน
รักมั่น นรึन्द्रฯ เสเรนนท์

๔๘. เมื่อไหร่จะตระหนักรู้ (๑๗/๓/๖๒)

ยามโรยรา ค่อยนึกฝัน จะปันปาย
ยามแพ้วพาย ค่อยขยนิ หันเข้าค่าย
ยามเจ็บป่วย ค่อยคิดห่วง ถนอมกาย
ยามใกล้ตาย ค่อยเร่งรีบ ทำความดี

อย่าอาลัย กับอดีต ที่ผ่านพ้น
อย่ากังวล อนาคต วิตกกัง
อย่าละเลย ปัจจุบัน ทำให้ดี
อย่ารอรี หยุตประมาณ ทั้งกายใจ

ใช้สติ ระลึกรู้ ทุกขณะ
ใช้ธรรมะ ล้างจิต ผดพองใส
ใช้ปัญญา นำพา ให้พ้นภัย
ใช้โดยไว ไม่เสียที ที่เกิดมาฯ เสรีนนท์

๔๕. ทุกข์ยิ่งมากไม่พอ? (๒๗/๒/๖๓)

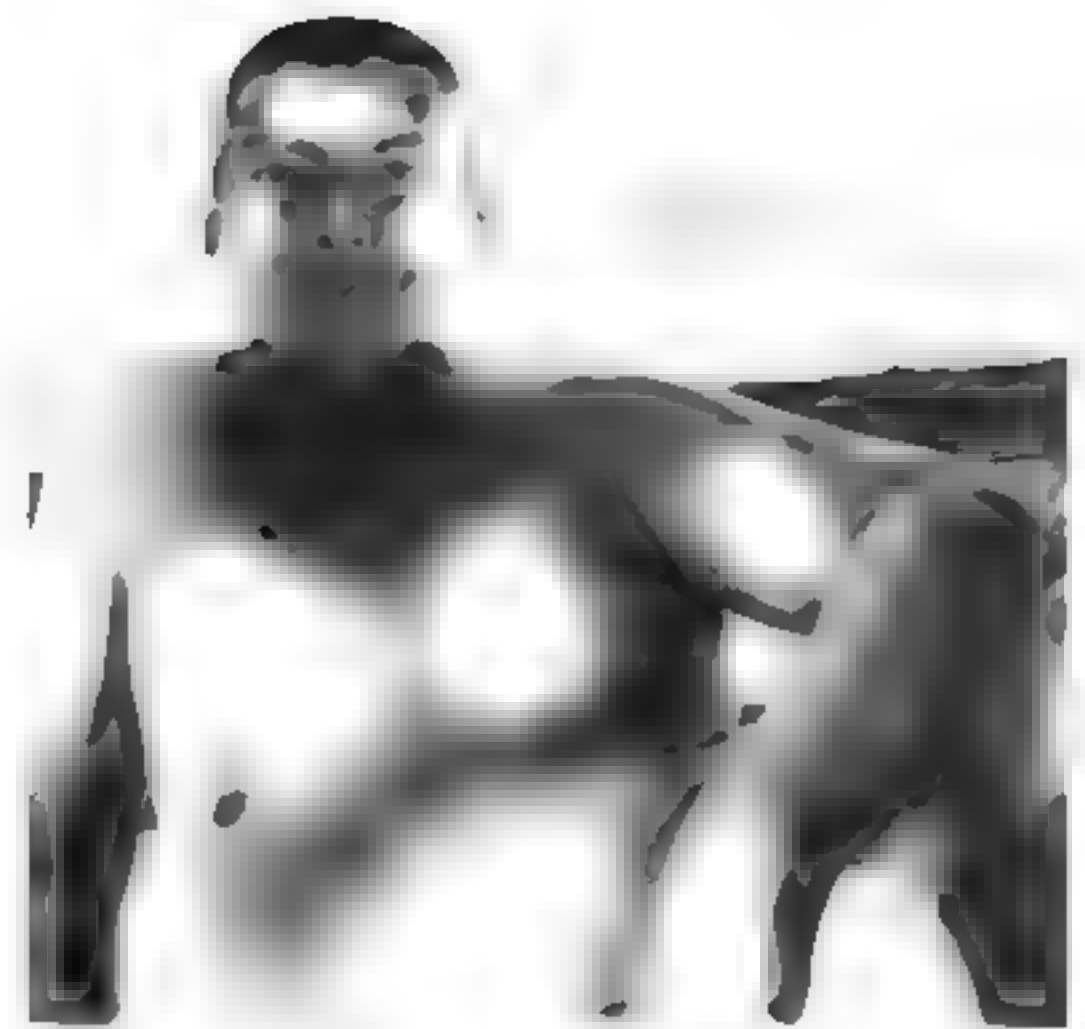
โยช่าวดี ดูหายหด
ไม่ปรากฏ งดถึงไหน
กลียุค อีกหรือไฉ
หวาดหวนภัย ใจพานล้ำ

จากอินทรีย์ จกมังกร
รุกรานรอน ป่วนทั่วหล้า
ทั้งพื้นพิภพ สองจดห้า
เวียนมาหา ทำฟ้ามัว

หลายปีผ่าน ฟ้าฝนแล้ง
เขื่อนเหือดแห้ง แล่นากลัว
ชาวนาไร ะทมทั่ว
หน้ท่วมหัว เจียนวางวาย

แล้วไควด ดินไผ่ล่มา
ระบาดบ้า ดัดแสนง่าย
คนเก็บตัว เกรงโรคร้าย
ต่างชาติหาย ท้องเทียววาน

จิตคนเล่า ยิงนำห้วง
 ตัดหลงลง พ่วงใคร่ร้าน
 อารบ้น ไซ้เพื่อนพ่าน
 บ้างทั้งข่าน เลียนแบบไป



มอการเมือง ดนวิเนย
 เห็นแล้วเพลี่ย ระเหยใจ
 ชื่นชอบใคร เชื่อตามไป
 มิใส่ใจ ข้อมูลจริง

นอนสับสน จันท้ามว
 ไม่นึกกลัว ทงไรคณย
 อักเงินทอง เรื่องห่างไกล
 ไม่มีให้ ใครแย่งชิง

เศรษฐกิจ เลยซึมเซา
 ร้านรวงเศร้า ทนรุ่งรัง
 ตลาดหัน ตกดำดง
 น้เรื่องจริง หรือฝันไป!

ทุกคืนวัน กลายเป็นเบา
 ไม่หมองเศร้า จังอ้อยอิ่ง
 หน้าทใคร ขอทำจริง
 ฟ้าไลบง เข้าสักรันย เสรินนท



๕๐. ไทยต้องรอด (๒๑/๓/๖๓)

ขอเวลา อีกไม่นาน เชื้อสนธิ์
โรคหมดพิษ รัดรอน ชั้มนนขัย
การต่อสู้ ครานี้ แม่ย้อยด
ต้องสิ้นสุด คืนความสุข สู้บวงชน

ถึงเวลา ต้องร่วมแรง อย่างมั่งมิด
ทำเพื่อชาติ หยดเชื้อ ทุกแห่งหน
คนละไม้ คนละมือ ทุกผู้คน
ไม่ทวน เพียงทำตาม ประกาศรัฐ

ทุกสงคราม ต้องมี การสูญเสีย
ถึงอ่อนเพลีย ทมิแพทยัง ออกปฏิบัติ
ขอบวงชน อยู่บ้าน อย่างเคร่งครัด
คงรู้ดี อีกไม่นาน ขอเวลา

ส่วนตัวฉัน แม่คราวนี้ จะรอแ
ไม่ท้อแท้ ด้วยมีหวัง อนิจจา
ไควดหรือ จะสู้ พลังประจำ
อีกไม่ช้า ไทยต้องรอด ฉันเชื่อใจ



เสรินทร์

๕๑. อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ (๕/๔/๖๓)

แม่สร้อย ช่วยแผดแสง กลางคิมหันต์
หมอกฝนควน จางหาย คลายฟ้าหมอง
แต่สงกรานต์ กลายกลับ ถกเก็บดอง
งดฉลอง ตามครรลอง ที่เป็นมา

ยามไวรัส โควิดา หาญยึดโลก
สงครามโรค ทำลายปอด มนสสำ
จับจดอ่อน สัตว์สังคม เหล่าประจำ
ชวนกันมา พากันตาย ชะล่าใจ

เศรษฐกิจ ก็ติดหล่ม ทวีโลกหล้า
ไม่มีท่า จะสงบ จบลงได้
ด้วยมีคน ไร้ตระหนก เอาแต่ใจ
นำเชื้อไป แพร่ต่อ ไม่รู้ตัว

ไม่กี่วัน จะเข้าสู่ วิกฤต
ยากปะทะ สู้โควิด คราฟ้ารัว
โอกาสทอง ต้องยามนี้ ช่วยเก็บตัว
หยุดเชื้อไว้ แค่อยู่บ้าน ก็มีชัย

เสรินทร์



๕๒. ความปกติที่แปรเปลี่ยน (๑๕/๔/๖๓)

จกฏต ไควัด สิบเก้า คือผล
จากเหตุ เพราะคน ล่องล่ำ เสียเพี้ยน
ธรรมชาติ แยมเตือน ยามตก หมายเมิน
วายปราณ ยบเย็น เรียกคั้น ธาตุส

สังกรานต์ ยามนี้ จำต้อง แตกต่าง
เจอกัน ห้างห่าง ผ่านเน็ต แทนที่
รดพร ดำหัว พ่อแม่ น้องพี่
คาดหวัง สิ่งดี สมดัง ใจปอง

ตัวฉัน อยู่บ้าน แค้นอน คดคู้
แต่เหล่านักส ไควัด ทงพอง
ท่มเท พลง ดวงจิต ฉาบทอง
ตามแนว ครรลอง ชล่อ ตัดโรค

สีกวน ไวรล เชื้อร้าย สันธุธ
ด้วยภมึ ปราบพิช ในตัว ชาวโลก
ชีวิต ชั่ว คลี่คลาย ความไครก
ในมม มองโลก ที่ต่าง ออกไป



เสรินทร์

๕๓. เศษเสี้ยวเสนาหา (๖๓/๖/๖๖)

เข้าพึ่งธรรม คำพระ ท่านเทศน์สอน
สายเบิร์นดอน ไชมนี พอกหนักหนา
ป่วยเข้าบ่อน เสี่ยงโชค ล่าเงินตรา
เย็นฝักใจ คอหีบ หลับเบาเบา

คิดว่าแน่ พอตี คลายผูกมัด
จากข่มหัด เข่งขึ้น เสริมความเก่า
ทงน้ำอด น้ำทน ป็นน้ำเมา
คลายความเขลา เมามัว มัวกามา

ที่ไหนได้ ลาวยัวหน้อย กรีบทำ
ลองวิชา โดนชด อัดผวา
แค่ตื้นยก หน้าแหก แขนขาชำ
เซถลา โอนอ่อน มอดแรงไฟ

ถึงกลางยก เรือกสตี เลียงย้อยุด
โดนเข้าทรด รับลก น้ำลายไหล
ยังตามัว ถูกถีบ หน้าเต็มใบ
ร่วงไกล หลังพาดเชือก ก็เอว้งๆ

เสรินนท์

๕๕. สัมมัตถรรณกำหนด (๑๑/๔/๖๒)

อ้างอ้าง แต่ไม่เปล้าเปลี่ยว
โดดเดี่ยว แต่ไม่เดี่ยวดาย
เมามาย แต่ไม่เมาเหล้า
เป็นเป้า แต่ไม่ถูกชก

พ่ายน็อค แต่ไม่ถึงนับ
หน้ายับ แต่ไม่อ่วมอาน
หลบหนาน แต่ไม่ขาดสติ
ตำหนิ แต่ไม่ตีเตียน

อาเจียร แต่ไม่เวียนหัว
รตอ แต่ไม่รกาย
อบอาย แต่ไม่ขายหน้า
เช้อซ่า แต่ไม่เลอะละ

เทอะทะ แต่ไม่อัยอ้าย
แพ้วพ่าย แต่ไม่ปราชัย
มีชัย แต่ไม่ชนะ

อยากละ แต่ไม่ปล่อยวางๆ

เสรินทร์



๕๕. ตีตบ่วงกามา (๘/๖/๖๖)

ฉันมี ทางเลือก เลือกได้ แต่ฉัน...
โยฉัน ยังเลือก ทางที่ ก่อทุกข์
ต้องเครียด ต้องแสบ ต้องซ่อน ต้องซก
ยอมทุกข์ เพื่อสุข เพียงชั่ว แป๊บเดียว

ไม่อาจ เปิดเผย สิ่งๆ ไปทำ
ให้ย่า ครอบชุด ยอมหล่อน ฝ่ายเดียว
เหงื่อเลือด ไตรมกาย น้ำลาย ชื่นเหนียว
ข้าเขี้ยว ทว่าร่าง ทนรับ จนชา

ไม่นาน โลกมืด นอนแผ่ พังพาบ
พะงาบ พะงาบ กระตก แขนขา
นวลนาง มีชัย เสร็จกิจ ยัมหรา
ฉันล่า มันทัว พ่ายรส กามา

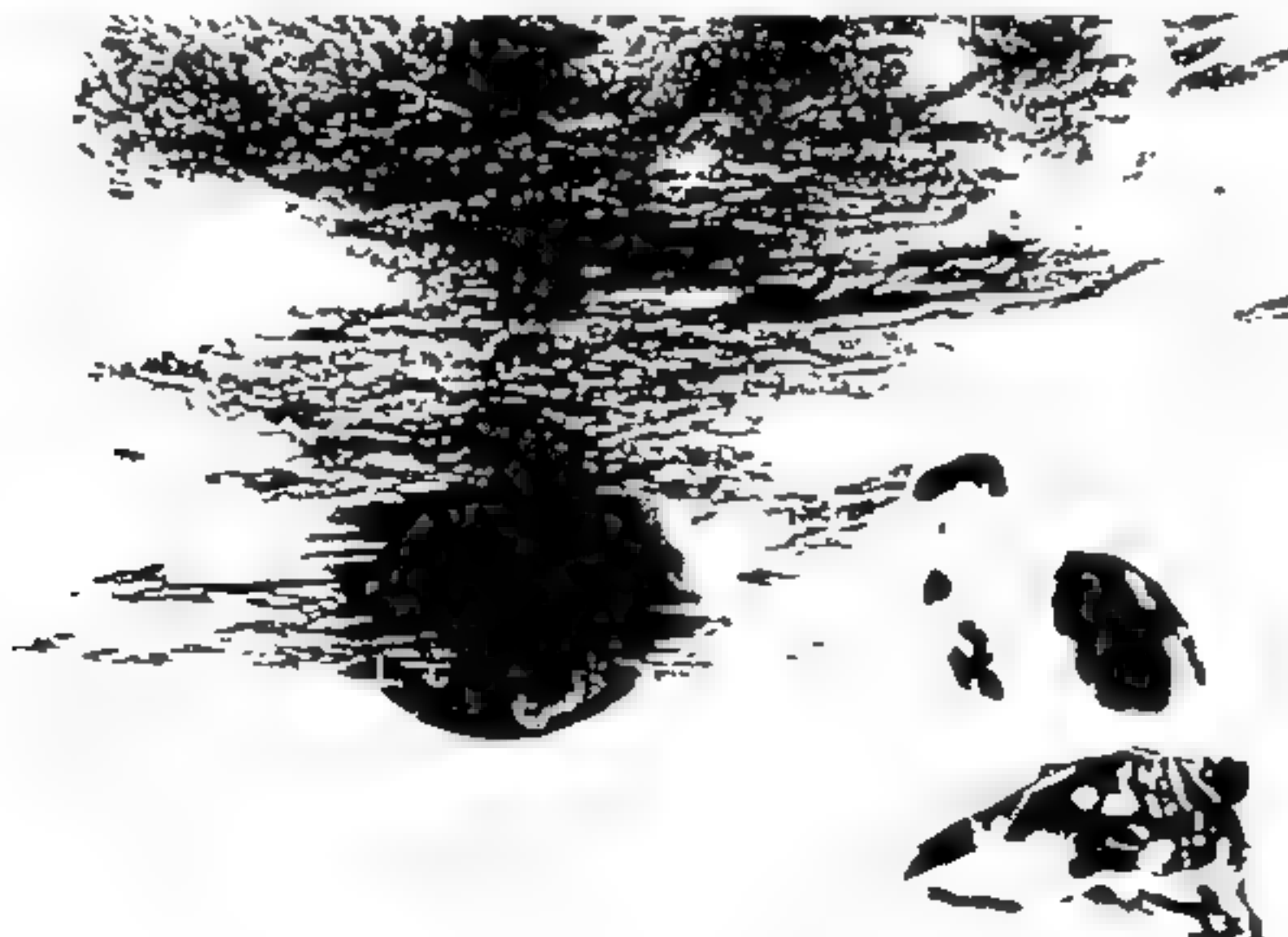
ถูกไล่ ให้ไป คลานลง เวที
รอร่ ฝันเดิน ไซเซ่ ถลา
มาเพียง คนเดียว ก็กลับ อย่างมา
เยียวยา รักษา หายแล้ว เอาใหม่ๆ เสเรนนท์

๕๖. โอกาสยามยาก (๗/๕/๖๓)

ตัวฉันคนจร	วังวอนเข้าส่าย
น้อมขอพระพายุ	สลายคลายฝน
ขอพระพิรุณ	การณนาปี
พระอดน	รอรก่อนหนา
พระแม่คงคา	เยียวยานที่
พระแม่ธรณี	อารไคคผล
ยามน้อบจน	ไรคนพึ่งพา...

โอกาสไหยหา	ผู่กล้าฟันฝ่า
ไม่คอยวาสนา	ตั้งตาทำกิน
อ้อมใช้ทรัพย์สิ้น	ละสนอบาย
รู้ปรับก่อนส่าย	ชวนขายสิ่งใหม่
ครองศิลป์ในใจ	ห่างไกลไพร
เสริมสร้างกรรมดี	วิถีพอหลวง
ไม่ติดบ่วงสรวง	ไตร่ตรอง...เอาเอง

เสริมหนัก



๕๗. สำนต่อบ่วงกรรม (๑๔/๕/๖๓)

บ้ายคล้อย ชวนว้าย หากิน ถิ่นเรา
ฮบเหยื่อ มั่นเมา เบ็ดเหนียว เกี้ยวใน
กระเสือก กระสน โจนหนี หลีกภัย
ติดติด ยื้อไป จนล้า รอยรา

เสียงให้ ฮาลัน กูก้อง อังมี
ตัวใหญ่ อ้วนพี ขายได้ ราคา
พะงีบ พะงาบ กลางพื้น ร้อนฉ่ำ
ไ้กไ้อก มั่นชา พ้ามืด ทนใด...

...บ้ายแก่ แดดอ่อน ชวนออก หาบลา
ยัมหว เร่งร่า ลาวเบ็ด คนไผ่
โยกเย่อ ยึดเยื่อ ชุ่มชื้น ฤทัย
อัมเอม เปรมใจ ได้สำน บ่วงกรรมฯ

เสเรนนท์



๕๘. เหนือสข-ทุกข์ (๖๓/๕/๖๓)

เรียนธรรมะ แต่ละ ปฏิบัติ
ดั่งถนัด หวพา ผลาผล
เผ้าลบลูป คล้ำคลำ ทำช้อบกล
บ่เคยยล เขยชม ล้มลองรส

อนสขทุกข์ มาทัก สักว่าเกิด
แต่เตล็ด ยึดติด จิตสลด
จับฉวยสข สขหาย หน่ายรันทด
ไครรกก่าสรล ทุกข์คา พาอกตรม

ไอ้ทุกข์สข เกิดตาม ความรู้สึก
จิตสำนึก รทุกข์ หรือสขสม
หลงกระทบ ชัมชบ รับอารมณ์
แล้วหมกหมม ถมไว้ ไม่ปล่อยวาง

หม่นฝักจิต แคร้-วางทุกข์สข
แล้วแก้ทุก ปัญหา ด้วยจิตว่าง
ปฏิบัติ ธรรมะ ละยึด-วาง
จิตสว่าง สงบ จบ-สิ้นทุกข์ เสรีนนท์



๕๕. ปริชญาเศรชฐกิจพอเพียง (๑๓/๗/๖๓)

ปริชญา เศรชฐกิจ พอเพียง เป็นไหน?
ฉันขอ ขานไข ตามที่ คึกษา
แนวทาง พ่อหลวง เล่าฝาก เพื่อนยา
เพื่อหา เวลา มาลอง ตรองดู

ปริชญายุ พังมี สามหลัก สำคัญ
กับอีก สองนั้น ปัจจัย คำข
เมื่อก่อน รับฟัง แค่เพียง ผ่านหู
หลังจาก เรียนรู้ จึงอยาก เล่าความ...



"รู้จัก พอประมาณ" นับเป็น หลักแรก
ใช้เงิน จ่ายแจก อย่าให้ เกินงาม
มีมาก ใช้ได้ แคร่ หักห้าม
หนี้สิน ลุกลาม หากจ่าย เกินมี

ยึดปรัชญา- ญา นี จะรวย ก็ได้
มั่นคง ยิ่งใหญ่ ทำได้ กิด
ใช้จะ กินข้าว ต้องทำ นาปี
หากตรอง ให้ดี จะไม่ กังขา

เชื่อทก องค์กร ที่อยู่ ยืนยง
แน่นอน มั่นคง ไม่หนี ปรัชญา
ยูเอ็น รับรอง เห็นชอบ หนักหนา
แพร่รู้ นานา ประเทศ ทั่วโลก

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



ความ "มี เหตุผล" ถือเป็น หลักสอง
แก้เหตุ ต้องตรง ใช้เส้น เลี่ยงไขศ
มองทั้ง ระบบฯ รักษา ตรงโรค
ไม่กลุ้ม บกโกรก ผิดซ้ำ ผิดซ้ำ

คาดการณ์ ผลลัพธ์ ด้วยความ รอบคอบ
เลือกทำ โดยชอบ ไม่กลัว กระจก
ช่วยสร้าง รั้งสรรค์ งานดี ออกมาก
ละความ ยุ่งยาก หากใช้ ปัญญา

"มีภูมิ คุ่มกัน" จัดเป็น หลักสาม
ป้องกัน คกคาม แปรผัน โทมถา
ที่คาดไม่ถึง แต่ดัน ใผล่มา
เยียวยา รักษา ได้เท่า ทนการณ

มีแผน สำรอง รับการ เปลี่ยนแปลง
พร้อมออก สำแดง ในครา ต้องการ
หากมี รายได้ หลากกิจ การงาน
จักไม่ ลนลาน ยามเกิด ภัยภัย



ปัจจัย คำนี้ หนึ่งคือ "ความรู้"
 ต้องหมั่น พยายาม เรียนรู้ สิ่งใหม่
 สร้างคลัง ปัญญา เพื่อการ ปรึกษา
 ตอบสนอง ทนใจ สดใส ล้ำยุค

อีกหนึ่ง ปัจจัย ก็คือ "คุณธรรม"
 เมื่อได้ น้อมนำ สังคม ผาสุก
 ทกคำ-สนา มีหลัก เลียงทุกข์
 เชิญเลือก มาปลูก สำนึก ของตน

ตัวอย่าง คิลห้า ชวนถือ ปฏิบัติ
 ยามเริ่ม ผักหัด อาจทำ ระดับคน
 หากต้อง ทำกิน กับสัตว์ จำทน
 ก็ยัง ช่วยดล ยกระดับ จิตใจ

น้อมนำ ประชัญชา เท่าที่ จันทราบ
 จะซึ่ง ชัมซาบ เมื่อได้ ทำไป
 เชิญชวน เพื่อนตรง ลองทำ โดยไว
 ช่วยให้ เข้าใจ โยชน์ พราชมานะ เสรีนนท์



๖๐. สู่บ้านเรา (๖๖ / ๖ / ๖๓)

กายตั้งเรือ ลำน้อย ลอยสับสน
จิตตั้งคน พายท่อง ล่องชมสินธุ์
สองข้างฝั่ง แลเย้ายวน ชวนยลยิน
จำเริญ สมองอยาก ยากถอนตัว

ใช้ลาภยศ สรรเสริญ เพลนสุขสม
เชิญแะชม ภิรมย์หมาย ถวายหัว
ก็ชาติภพ แสวงหา มาพันหัว
มันมัวชัว เพ้อถนอม ยอมวางวาย

พลันตระหนก ระลึกรู้ สัตินหา
สติมา ปัญญาเกิด เลิศฝั่งผาย
คิดทางเลื้อ เบนจากไป ไม่เสียตาย
ก่อนจะตาย ต้องเข้าถึง ชั่วว่าง-เบา

มีเพียงทุกข์ เท่านั้น ที่เกิด-ดับ
เลิกฉวยจับ ยามถูกล่อ ต่อความเขลา
เพียงแคร์ ก็สงบ พบบ้านเรา
ที่ว่างเปล่า ไม่มีเหลือ เพื่อจะลองๆ เสรินนท



๖๑. บังเอิญหรือด้วยเหตุปัจจัย (๑๘/๗/๖๓)

ย้อนวันวาน ถึงความหลัง ครั่งวัยใส
เริ่มงานใหม่ สุขสมใจ ปราศรณา
ทั้งเพื่อนพี่ บรรยากาศ ชวนตรึงตรา
จึ่งตั้งหน้า หมั่นเรียนรู้ ด้วยเต็มใจ

ทกงานช่าง ฉันทร่วมทำ อย่างเต็มที่
ไม่หกลบลิ่ เลียงหนึหน้า หายไปไหน
รู้สึกดี ตอนเสร็จกิจ ปิดงานไป
ได้งานใหม่ มาฝึกฝน ลองวิชา

ครันเย็นย่ำ ชวนเที่ยวท่อง ช่มแสงสี
เคล้านารี ร่ำสุรา เพลินหนักหนา
เพื่อนไปไหน ฉันทก็พร้อม ลุยทกครา
ยังแกร่งกล้า ไม่มีเพลี่ย เพลี่ยไรยแรง

เป็นเช่นนั้น จวบสองปี จนไหลหลง
เจตจำนง เรือนจบตรี ดุเหือดแห้ง
เยือกถันไหน เสาะแสวง แหล่งล้ำแดง
ดังแมลง ตัวน้อยน้อย ตามชนไฟ



ดึกคืนหนึ่ง เจอะเจอเพื่อน คุ่มวยเก่า
เดินจำเ้า ดูเร่ร่บ ช่วนส่งสัย
ท่าจะหลง ท่องราตรี ไข่อนไกล
จึงเข้าไป พุดแซ่เล่น ตามสไต้

"เพ่งส่อบเสร์จ เลยฉลอง สักคำรบ..."
เพื่อนใกล้จิบ ปรีญญา หน้าใจหาย
ฉน่ตอนนั้ ทำอะไร มัวเมามาย
รู้สีกอาย ไม่คุยต่อ ธิบบอกลา

จากคินนั้ จึงตั้งเป้า เลิกเที่ยวเตร่
หยุดร่อนเร่ มาขยั้น ฝั่คึกษา
จนเรียนจบ ด้รับใบ ปรีญญา
ที่ฝั่หา แต่ละเลย เสียเนิ่นนาน

เพื่อนคงไม่ ด้รับรู้ ว่าช่วยฉนั้
บงเิญนั้ หรือจากเหตุ ปัจจยี่ล้าน
จากคินนั้ ไม่ได้ข่าว หรือพบพาน
ขอเล่าขาน บทกลอนนั้ ด้วยขอบคุณฯ

๖๒. บัญชีรับ-จ่าย (๖๓/๗/๖๓)

เย็นย่า ครีမ်ฟัน อยากร้วน เพื่อนผอง
ให้หน้ มาลอง ทำบัญชี รับ-จ่าย
ไม่ต้อง คึกษา เรียนรู้ มากมาย
เอาแบบ ง่ายง่าย ตรงไป ตรงมา

ในด้าน รายจ่าย เริ่มจาก ตั้งหมวด
ที่เคย จ่ายพรอด กันจน มือล้า
เช่นหมวด อาหาร ค่าหมอ- ค่ายา
เสริมสวย เสื้อผ้า รถรา ประกัน

อีกน้นท- นากการ ทั้งสรา บหรี
กาแพ นวดยั เทียวทอง สขสนันต์
ใช้หน้ ค่ายาย ลงทน เอามน
มิก หมวดน้น เลอกให้ ไตนใจ

แบ่งหมวด เช่นนี้ จะได้ ช่วยข้
ในรอบ เดือน-ปี จ่ายหน้ก ตรงไหน
เพื่อกิด ละลด จ่ายน้อย ลงไป
ได้ไม่ แบลกใจ ไยจ่าย เกินม้



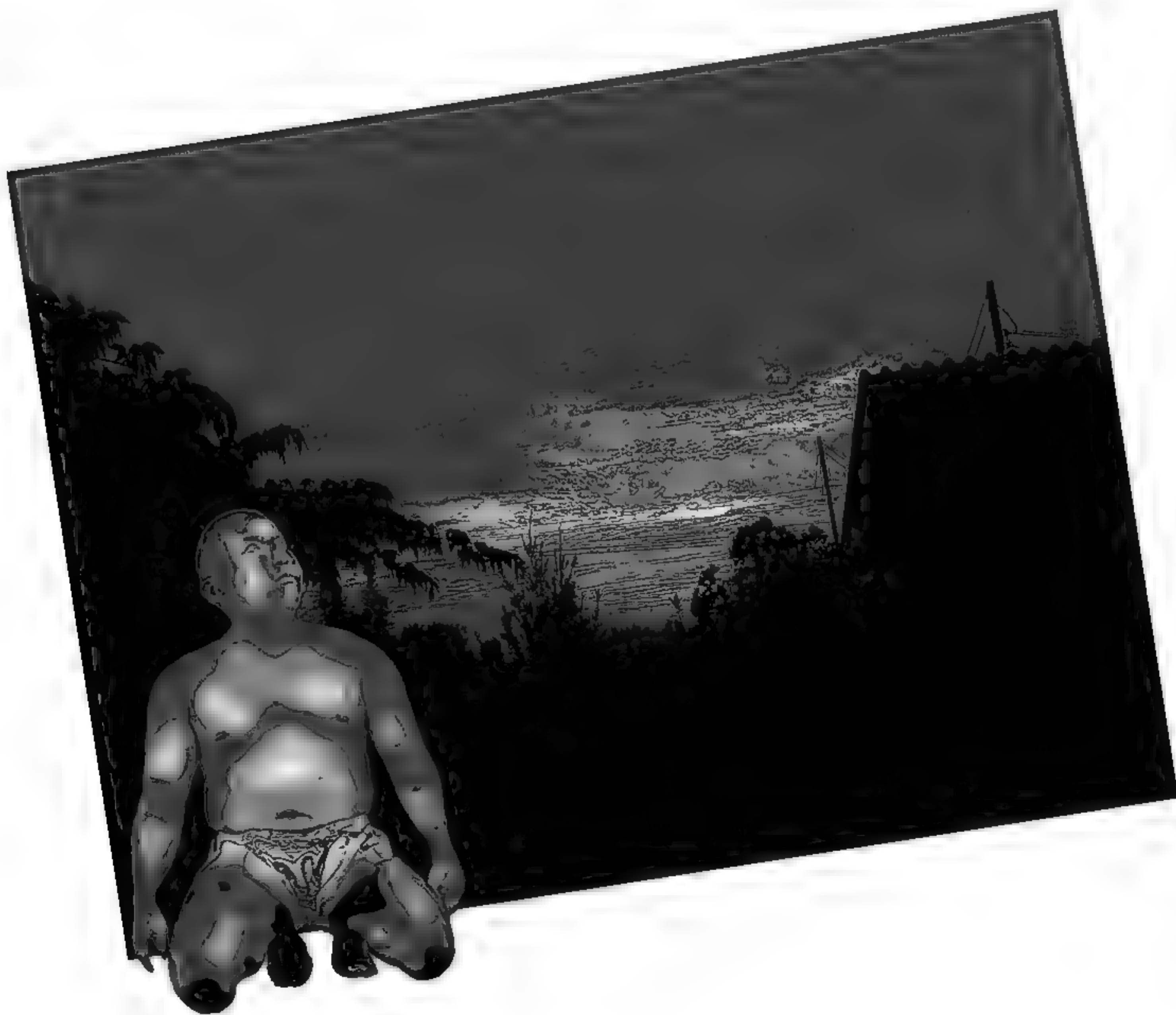
ขอเสริม เรื่องหมวด ก็นอก สักหน่อย
 อาจมี หมวดย่อย ภายใต้ อีกที่
 เช่นหมวด อาหาร ทานในบ้าน ก็นับ
 นอกบ้าน ก็มี หากอยาก แยกไว้

ทางด้าน รายรับ แบ่งได้ เช่นกัน
 จักรู้ เท่าไหร่ ได้มา จากไหน
 จากการ บัณฑิต ค่าขาย กำไร
 เสียใจที่ ว่าไป ลองแบ่ง โดยพลัน

อย่าลืม ออมเงิน ทุกครา ที่ได้
 สักสิบ เปอร์เซนต์ หรือมาก กว่านั้น
 ได้มี เงินเก็บ เพื่อลง-ทุนกัน
 หรือยาม คับขัน ถอนออก มาใช้

วันที่	ค้าขาย	หุ้น	กองทุน	สลากออมสิน	บ้านเช่า	ออมเงิน 10%
1-ม.ค.						
2-ม.ค.						
3-ม.ค.						
4-ม.ค.						
5-ม.ค.						
6-ม.ค.						
7-ม.ค.						
.						
.						
31-ม.ค.						
รวม						

ลงบัญชี รับผิดชอบ ก็นึก เย็นย่ำ
หมั่นทำ ประจำ จนเป็นนิสัย
เริ่มจาก ตัวตน ทำโดย ตั้งใจ
แล้วค่อย ขยายไป สู่บ้าน ครัวเรือนๆ เสรีนนท์



๖๓. มาลาเนื้อ (๖๕/๗/๖๓)

ณ คราหนึ่ง ต่างชาติทำ ชกถิ่นเขา
ไม่ดเบา สักชนซ่อม พร้อมเต็มที
แต่พกด ที่ขอมมา เกินพอดี
โยไมซี มวยตวอน เลอกชนลุย

ด้วยเวลา เท่าที่มี รีบเร่งฟัด
ชนอกนิด เพิ่มน้ำหนัก จนแก้มตี้ย
หวังส่งไป เป็นกระสอบ เพื่อกกตี้ย
อ้วนตี้ยนัย ได้แค่คิด... รัตวิด

ไม่ยอมให้ ใครมาหมิ่น กินโดยง่าย
แม่แพ่พ่าย แต่สู้ได้ ส้มคักดศร
สำเร็จกิจ ปัดงานไป ด้วยไมตรี
หมดหน้าที่ มาลาเนื้อ กนอกรครา

... ย้อนตรองคิด ไปครั้งนั้น นนโอกาส
ถึงพ่ายพลาต ไม่มีใคร มาต่อว่า
เพียงระวัง อย่าให้ซ้ำ เกินเยียวยา
รูกษา ประเมินตน แล้วลุยไปฯ เสรินนท



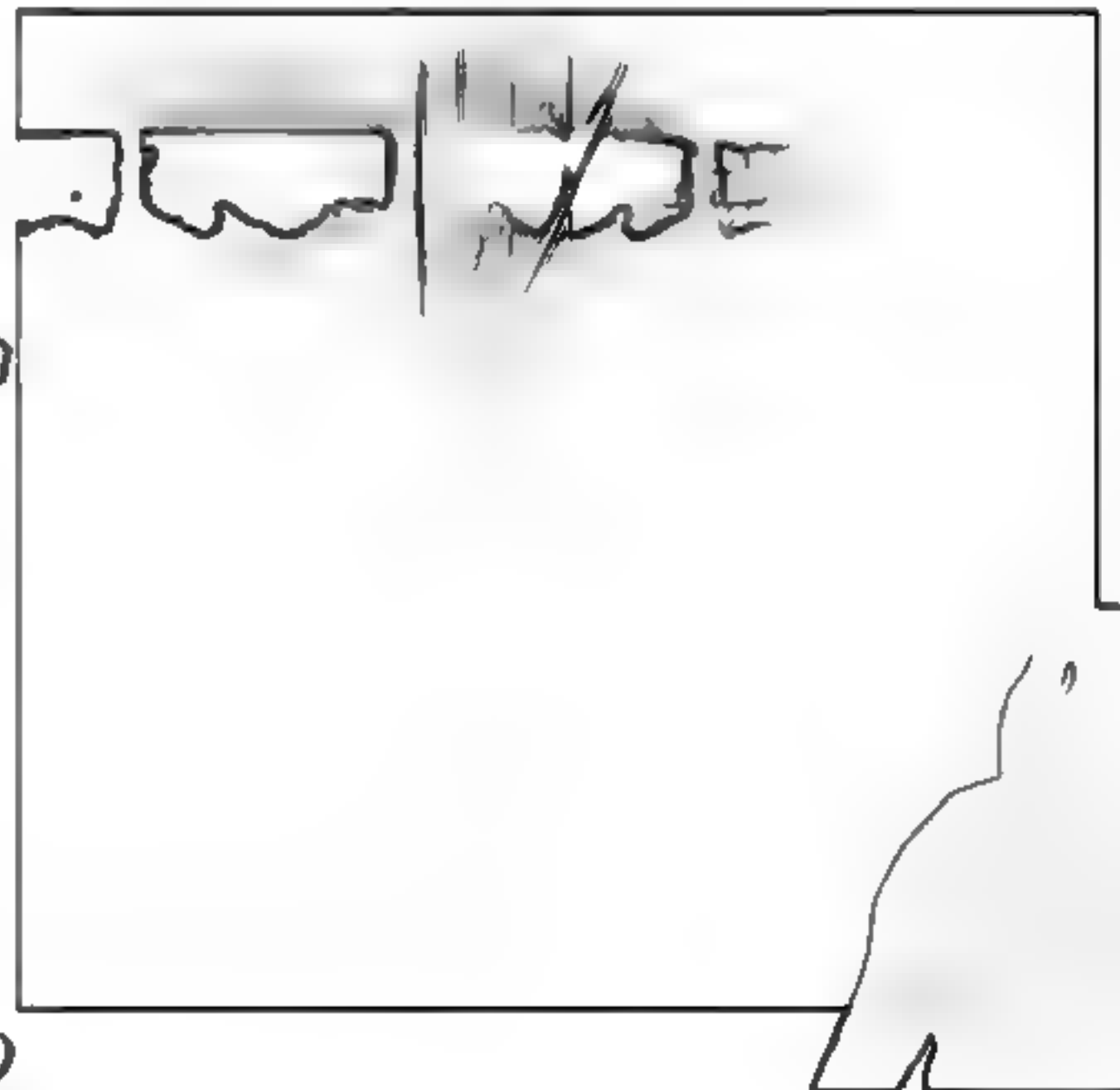
๖๔. นกน้อยริมหน้าต่าง (๕/๘/๖๓)

กระจอกน้อย แฝงอิงนอน นอกหน้าต่าง
มีเห็นห่าง ทกเย็นย่ำ เยือนมาหา
จวบเข้าตรู่ ค่อยฝนไผ่ ไบยบินลา
ดูขันทา ทกวัน เป็นเช่นนี้

ยามมีคู่ พานกล้าว มาอดฉนั้น
แต่หล่อนนั้น มักหวาดหวั้น พรันหลบล
ถึงเวลา ก็สร้างรัง แต่พอดี
ทั้งป้ามี หาป้อนลูก พะเน้าพะนอ

สักหารอบ เท่าที่ฉนั้น พอนักได้
จริงหรือไม่ เจ้าสนใจ บ้างไหมหนอ
ลูกเมียมาก เส้นหักแรง เกินรังรอ
ไม่ปะตอ สืบรางผิด ทำอย่างไร

นานจวบปี ที่เห็นเจ้า ทกคืนค่ำ
เป็นประจำ ยินลูกเจ้า ร้องเสียงใส
แต่เดือนนี้ ไยหายหน้า พาหัวใจ
หรือเจ้าไป สักพใหม่ ถึงเวลาฯ เสเรนนท์



๖๕. ต้องรออีกนานไหม (๘/๘/๖๓)

สายหมอกลอยเอื่อย เหนือรวงข้าวเหลือง
น้ำค้างพร่าเรือง รับเช้าวันใหม่
ลมโชยเคลือนคล้อย พลอยหนาวในใจ
นกน้อยเสียงใส ขยับขานเอกรา

เหม่อมองแสงสุริย์ แรกแย้มยามเช้า
ดราวดุเหียวเฝ้า ชะเง้อแลหา
ดวงใจที่พราว ห่างไกลทุกครา
ดินดินค้นหา เคว้งคว้างลานลน...

ปล่อยใจเคลือนคล้อย ไปกับสายหมอก
ลัดเลี้ยวสัพยอก หลอกยอดหญ้าชน
ช่วยคลายเปลี่ยวเหงา ได้บ้างยามยล
ลึกในใจตน ทำได้แค่คอย

หลายปีผ่านไป มีเคยผ่องใส
ดังดวงหทัย ของแม่ถูกลอย
คิดถึงบ้างไหม เจ้ามดตะนอย
แม้อยู่เฝ้าคอย ลูกคืนบ้านนาๆ เสรินทร์



๖๖. คนสำคัญ (๒๕/๘/๖๓)

ฉันเป็นคนเก่ง รื้ออบหลายด้าน
ยากใครเปรียบบ้าน ผลงานเหมาะสม
พนักงานดีเด่น เจ้านายชื่นชม
ลูกที่มเนียม สรรเสริญเย็นยอ

เริ่มงานแต่เช้า กว่ากลับก็ค่ำ
เข็นน้ำประจำ หาเคยทอดท้อ
อะไรว่ายาก ไม่หนักเกินพอ
แค่ฉันจืดจ่อ ล่วงวัยเรียบร้อย

ไม่อยู่สักคน คงจนใจแน่
บริษัทต้องแย ร่อแร่ถดถอย
งานบ้านฝากเมีย ดูแลเล็กน้อย
พ่อแม่โปรดคอย ฉันต้องช่วยงาน

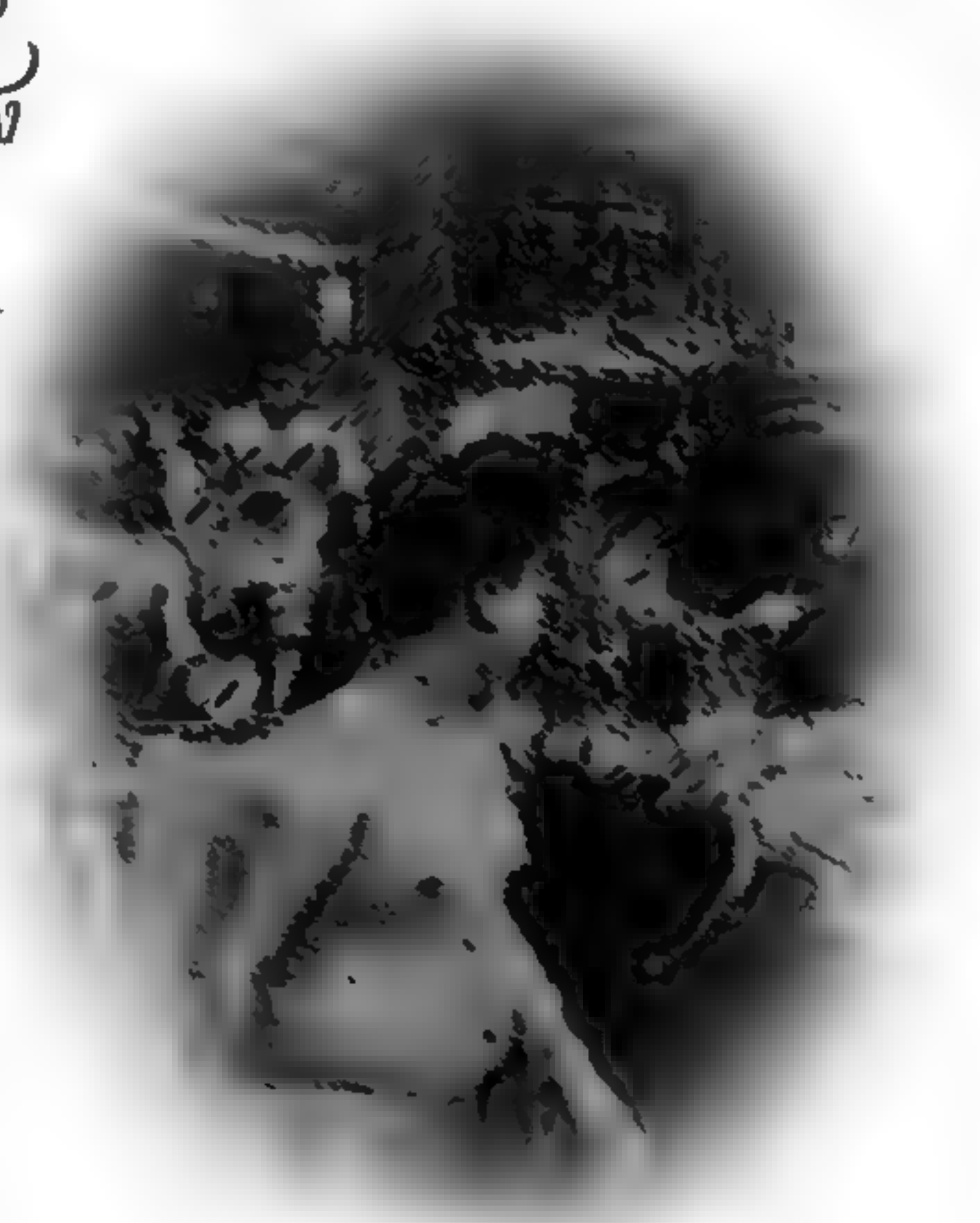
ไม่นานจำจาก อัมพาตตาโถม
กายฉันทรดไทรม เงินถูกเผาผลาญ
ครอบครัวลำเค็ญ แสนเข็ญอ่วมอาว
แต่มีคนसान งานเดินต่อไปๆ เสรีนนท์

๖๗. อนาคตชาติ (๖๗/๘/๖๓)

ชาติไทยปรากฏ บนแผนที่โลก
ใช้เพียงเพราะโชค พาทันวิกฤต
อดีตกษัตรา นำชนทั่วทิศ
สละชีวิต ป้องเหตุเภทภัย

ยามชนต้องการ ปกครองชาติบ้าง
ได้ยกเรื่องอ้าง ตามยุคสมัย
ไทยจึงเป็นชาติ ประชาธิปไตย
บริบทแบบไทย โยต้องชิงชัย

นั่งมองหนุ่มสาว เยาวชนรุ่นใหม่
ดวงจิตซื่อใส เปี่ยมล้นความหวัง
ชวนผ่านไซไซล ออกไขว่พล้ง
เรียกร้องชิงชัย เดินผ่านเลยไป



อนาคตชาติ คือเธอหนุ่มสาว
เชื่อบางคนกล่าว โดยง่ายฏโหล
เปิดใจศึกษา ถึงความเป็นไทย
คิดตรองแล้วไซ้ จึ่งค่อยนำพา

คนเรียนมาน้อย ด้อยการศึกษา
ได้แค่พึ่งพา กายาพื้นผ้า
เลี้ยงชีพชกมวย ตามกติกา
เสร็จกิจโอบบ่า อภัยให้กันๆ เสรีนนท์



๖๘. สักวัน (๑๐/๕/๖๒)

ได้เกิดมาหนึ่งหน	ครานี้
ย่อมมีสิ่งที่ฝัน	บางอย่าง
ไขว่คว้าหรือละเลย	คิดเอง
โอกาสมีเข้ามา	ไม่บ่อย

อาจมีคนดแคลน	หมั่นฉนั้น
ได้ยื่นจนเข้าชน	ไม่สน
ศรัทธาเป็นพลัง	หน่นนำ
สั่งจิตใฝ่ไพบยบั้น	หามัน

ไม่มีวันหยุดฝัน	ม่งมั้น
ฉนั้นพร้อมจะฝ่าฟัน	ก้าวไป
จะเดินตามความฝัน	ไม่หยุด
ยิ่งยากยิ่งบากบั้น	ไปถึง

เป้าหมายแม่ห่างไกล	ไม่ท้อ
ปัญหาอาจขวางกั้น	แก้ไป
อุปสรรคยากเพียงไหน	ไม่หวั่น
คว้าชัยได้ดังหวัง	สักวัน



เสเรนนท์

๖๑. ออมเพื่อใช้หลังเกษียณ (๖/๕/๖๓)

หลังเรียนจบ อยากได้งาน ที่วาดฝัน
แต่รั้น จำต้องชอบ งานที่ได้
ด้วยเงินงาน งานหรือเงิน ใช้เงินไกล
จนเข้าใจ จังรกงาน ที่มืทำ

หมั่นเก็บออม ด้วยหวังมี ช่วงเกษียณ
หลังพากเพียร เวียนสัปดาห์ ทุกเช้าค่ำ
ช่วงเวลา ลดละวาง งานประจำ
แบบซ้ำซ้ำ เลือกร่างงาน ตามใจปอง

แต่ก่อนนั้น ต้องมีเงิน ออมพอใช้
สัจจย ฌนอยากเล่า บอกเพื่อนพ้อง
หนึ่ง-ให้คาด ว่าคงชีพ ตามครรลอง
กบิทอง? อยู่ใช้จ่าย ก่อนจากไป



สอง-เดือนละ สักกบาท อยากจับจ่าย?
แทบวางวาย กลายเป็นยอด ออมก้อนใหญ่!
สาม-ยามนี้ มีเงินเก็บ สักเท่าไร?
เพื่อนำไป หักยอดออม ที่คิดมา

ถึงตอนนี้อยอดออม แบบขันท้า
เพราะไม่นำ ค่าเงินเพื่อ มารวมหนา
แม้ออกเบี้ย ยอดเงินเก็บ ไม่คิดนา
ลองเสาะหา สูตรเพิ่มเติม หากสนใจ

จากยอดออม ที่ได้มา เป็นตัวชี้
ว่าจากนี้ การเก็บออม ไข่เหลวไหล
แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำ ทุกเดือนไป
มากเท่าไร? ดูกินต่อ โดยเร็วไว

ส-กบิ จึงเกษียณ ดังตั้งไว้?
นำค่าไป หารยอดออม มือสั้นไหว
ก็จรรู้ แต่ละเดือน เพื่อเตรียมใจ
มากเพียงใด? ที่ต้องออม เป็นประจำ



สมมติ...ฉัน ยังเป็นหนุ่ม วัยสิบ
อยากเก๊ยณ ห่าสิบห้า แบบข้าข้า
แปดสิบห้า ค่อยวางวาย คลายเคราะห์กรรม
อย่าว่าอำ มีสองแสน เงินเก็บไว้

อยากใช้จ่าย ช่างเก๊ยณ เดือนสองหมื่น
ยัมระริน ควรต้องออม เดือนเท่าไร?
ลองตอบหน่อย คงไม่ยาก จนเกินไป
หากเข้าใจ ควรออมที่ สองหมื่นบาทๆ เสเรนนท์



ตัวอย่าง:

สมมติว่า ขณะนี้อายุ 20 ปี คาดว่าจะเกษียณตอนอายุ 55 ปี คาดว่ามีชีวิตอยู่ไปจนอายุ 85 ปี มีเงินเก็บ 200,000 บาท และอยากมีเงินใช้หลังเกษียณเดือนละ 20,000 บาท

คำถาม: ควรเก็บออมเดือนละเท่าไร?

หนึ่ง - จะอยู่ใช้เงินหลังเกษียณไปนาน 85 ปี - 55 ปี = 30 ปี

สอง - อยากใช้จ่ายหลังเกษียณ 20,000 บาทต่อเดือน

คือ อยากมีเงินใช้หลังเกษียณ 20,000 บาท \times 12 เดือน = 240,000 บาทต่อปี

ดังนั้น ควรมียอดเงินออมก่อนเกษียณ 240,000 บาทต่อปี \times 30 ปี = 7,200,000 บาท

สาม - ขณะนี้มีเงินเก็บ 200,000 บาท

ดังนั้น ยอดเงินออมก่อนเกษียณเหลือ = 7,200,000 - 200,000 = 7,000,000 บาท

สี่ - ขณะนี้อายุ 20 ปี ก็จะเกษียณตอนอายุ 55 ปี

จึงมีเวลาทำงานก่อนเกษียณอีก 55 ปี - 20 ปี = 35 ปี

คือ ควรออมเงินปีละ 7,000,000 บาท \div 35 ปี = 200,000 บาท

ดังนั้น ควรออมเงินเดือนละ 200,000 บาทต่อปี \div 12 เดือน = 16,666.67 บาท

หรือปัดเป็น 20,000 บาทต่อเดือน หรือมากกว่านี้ เมื่อเผื่อเรื่องเงินเพื่อเข้าไปด้วย

การคำนวณข้างต้น เป็นการคิดคำนวณแบบง่าย ๆ ที่ไม่ได้คิดค่าเงินเพื่อ และแม่ไม่คิดดอกเบี้ยเงินเก็บ ก็ขอให้ถือว่าค่าเงินออมต่อเดือนที่ได้จะมีค่าน้อยกว่าค่าที่ควรเป็น หรือในกรณีที่คิดเป็นค่าเงินออมขั้นต่ำที่ควรเก็บออม จึงจะได้สำเร็จเป้าหมายการออมที่ตั้งไว้

หากสนใจสูตรคำนวณ ยอดเงินออมต่อเดือน ที่คิดค่าเงินเพื่อและดอกเบี้ยเงินเก็บด้วย ลองหาดูในเน็ตนะครั้บ มีหลากหลายให้เลือกใช้ได้

๗๐. ดาวขอเคียงเดือน (๑๘/๕/๖๓)

ดวงดาว พรางพรายฟ้า
ดาษดา แกลลาดเกลื่อน
พลันหริ์ แสงลางเลือน
ยอมเดือน ในคราเดียว

เดือนเพ็ญ เด่นสง่า
เจิดจ้า แต่เปล้าเปลี่ยว
ฉายแสง เพียงดวงเดียว
โดดเดียว กลางนภา

ด้วยดาว อยากเคียงคู่
อดสู ยังเข้าหา
มิแค้ เมียงมองนา
จันทร์จำ ดาวห้วงโย



ยามใด จันทรเสี้ยวหมอง
มันบอง ไม่ไปไหน
ดาวพร้อม ประโลมใจ
ใกล้ไกล จักเคียงเดือน

แม้ว่า เดือนไม่
ดาวสู้ ตามต่อเนื่อง
ด้วยแสง ที่ลางเลือน
ข้างเดือน ทูกราตรัย

เสรินทร์
96

๗๑. แคร้ (๑๕/๑๐/๖๓)

เข้าฝันซ้ำ นวยจอบจำ ออกตากกลาง
หันไปทาง คิดอีกทาง คล้ายยังฝัน
กายกับใจ ไฉนไม่ อยู่ด้วยกัน
ปัจจุบัน ฉะนั้นเลย ออกแล้วใจ

เมื่อตระหนก ใจก็กลับ รัฟลงเปลอ
หยุดละเมอ ตื่นร่างกาย ที่โยกไหว
ฝันพร่าพร่าง กระทบร่าง รัทน์ใด
รู้ว่าใจ แอบฝันผวน อย่างเบกบาน

ฝึกรู้ทัน อริยาบถ สักวาระ
หมั่นตามรู้ ความรู้สึก ให้แตกฉาน
เพียงแค่นี้ สดเกิด มีผลอนาน
กิจการงาน ร่วมทำ ทั้งกายใจ

ตามรู้จิต อย่าจับจอง ก่อนจะรู้
ระหว่างรู้ อย่าถล่ำ จิตไถล
หลังจากรู้ อย่าแทรกแซง รู้วางไป
จิตเข้าใจ รู้ไตรลक्षण เข้าสักวันๆ เสรีนนท์

๗๒. ยัมรับอนิจจัง (๓/๑๑/๖๓)

สังเวชน นกสู ผ่านมา มากหลาย
ในยาม พลาดท่าย ฉนัยัง วาญเฉย
แต่มา ครานี้ ไม่เหมือน อย่างเคย
โดนศอก งัดเสีย เข้าแก้ม เต็มใบ

ถูกหาม ไปวาง กลางพื้น ห้องหมอ
น้ำแข็ง ลูบคอ เลือดปาก รินไหล
มันชา งงงัน ฉนมา ยังใจ
รู้ตัว เศร้าใจ ต้องเสีย พันGRAM

แม่เคย เตรียมกาย เตรียมใจ ยอมรับ
แต่พอ ประจักษ์ ยากเกิน หักห้าม
เอาแต่ ครุ่นเครียด แทบทุก ใโมงยาม
ไม่อาจ ห้ามปราม ปล่อยวาง อารมณ์

ถึงคราว ใกล้ตาย วาญวาย ชีวิต
โยเลือก วาญจิต ได้อย่าง เหมาะสม
แค่เสีย พันไป ยังทุกข์ ระทม
อยากคล้าย ชนชม ยัมรับ อนิจจัง เสรินนท์

๗๓. จิตป่วนโหยหา (๑๕/๑๑/๖๓)

เห็นแล้ว เกิดอยาก จนใจ ขวนขวาย
ท่อมเท ป้างตาย ดังคล้าย คนบ้า
สายตัว แสบขาด ยอมแลก ได้มา
ครอบครอง รักษา จึ่งค่อย เบาใจ

เข้าลูป เข้าคลำ กระหึ่ม เร่งร่า
แลหลัง แลหน้า ลงเล สงสัย
หลับหู หลับตา หามา ทำไม
หลงกาย หลงใจ จิตป่วน ชักพา

หากรู้ ว่าอยาก ด้วยจิต ผ่องแผ้ว
สติ เกิดแล้ว รันทน ตณหา
จึ่งคิด ไตร่ตรอง โดยใช้ ปัญญา
ก่อนเลือก เล่าหา ตามแต่ สัมควร

มีสติ รักษารับรู้โยกไหว
อกรู้ตามใจที่เปลวปั่นป่วน
สอนจิตเรียนรู้ไปตามกระบวน
ไม่หยุดเรรวน นับว่าเข้าที่

เจริญสติโดยไม่หยุดหย่อน
จิตตกพราสอนจนจำถ่วงถ่วง
สติเกิดไว ยามจิตรู้ดี
เป็นหนึ่งตอชั้ระดับจิตใจ ๑ เสเรนนท์

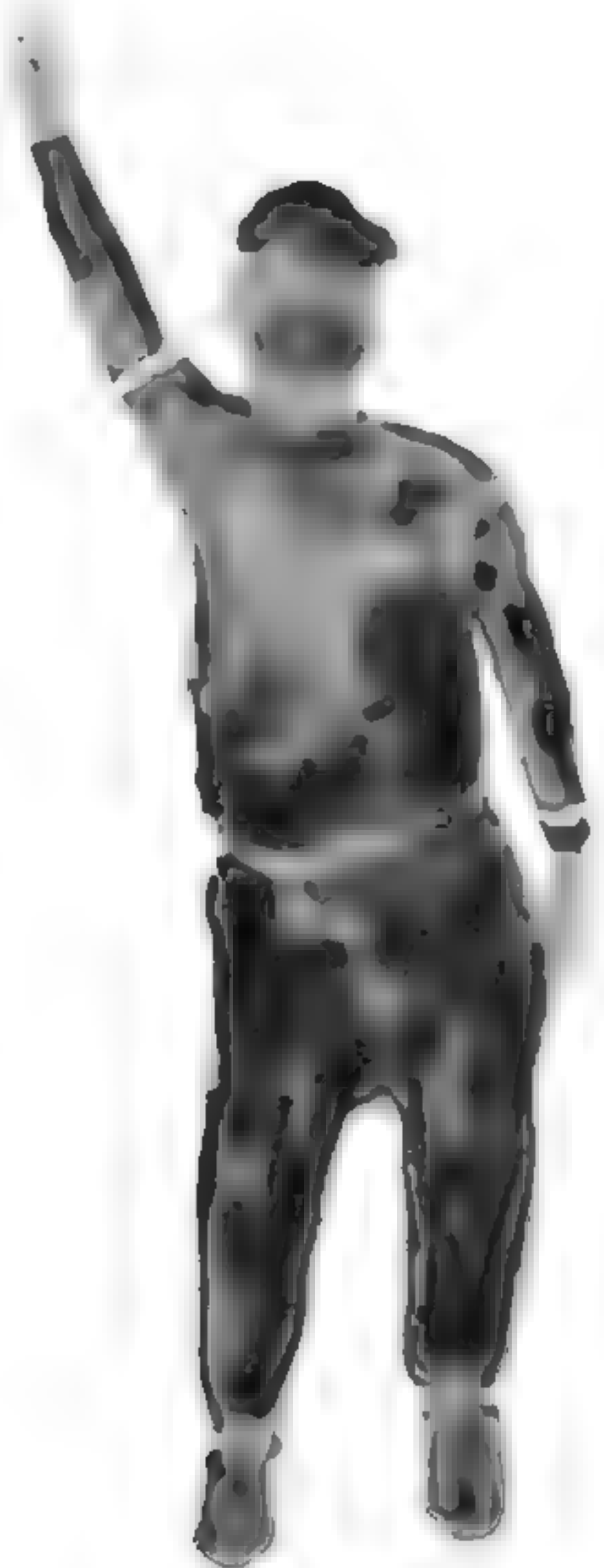


๗๔. ครุฑธาทิไรรัก (๑๘/๑๑/๖๓)

ฉันแคร์ เขาหน้ม เขาตู่
พราวเสน่ห์ รวยทรัพย์ มีความรู้
พูดอะไร ทำอะไร ล้วนน่าดู
ฉันเข็ดขู ยอมเชื่อตาม ทงหัวใจ

ใครชอบเขา ฉันก็ชอบ คนผู้นั้น
เขาเขียร์ใคร ฉันร่วมเขียร์ ไม่เฉไฉ
ฉันครุฑธาทิ พร้อมช่วยทำ ทุกอย่างไป
ชวนเมื่อไหร่ ไม่เคยกลัว มวลงเล

เขาขงใคร ฉันขงขง ไปกับเขา
ใช้ฉันเขลา หรือหยาบ ฉันคึกษา
จากไซไซล แหล่งข้อมล เขาสั่งมา
หากเสาะหา คุณจะพบ ขงความจริง



ประเพณี ธรรมเนียมเดิม แลคร่ำครึ
พวกเก่าถึก เผ้าถนอม ดังถูกสั่ง
เอกล้าง เอกลักขณ น้ำตติง
เขายอดยั้ง ปลุกฉนจาก ความมิดมน

เขาบากบั่น เดินสาย คั้นความร
เปิดหัวให้พวกเด็ก ไม่สับสน
อึกกล่อมเกลา ความเชื่อผิด ของผู้คน
หยุดวณ หลงอดีต ที่ติดมา

ฉันไม่รู้ เป้าหมายเขา เป็นไหน?
ประโยชน์ใด? เขาเคยสร้าง ไว้หนักหนา
มีต่างชาติ อยู่เบื้องหลัง หรือเปล่านา?
ไม่น่าพา ด้วยศรัทธา จังเชิดชู เสรีนนท์



๗๕. กึกกึกโก๋ (๑๕/๑๖/๖๓)

กลัดกลุ้ม ร่มร้อนจิต
จืดจืด ชดโก๋เปลี่ยว
กึกกึก ปีกลกเขี้ยว
จิกเลียว เกี้ยวตามไป...

นอนกรน สนนปาก
โก๋จ๋า จากไปไหน?
ยาบ้า มาได้ไง?
ทำไม มีข้างกาย?

ตำรวจ พรวดเข้าบุก
ถีบลูก ปลุกยามสาย
คอพับ หลบเป็นตาย
สิ้นลาย พ่ายเล่ห์นาง

ไม่คาด พลาดลุ่มหลง
โก๋ดง ชงเรื่อนร่าง
หลกฐาน พานจืดวาง
อยู่ข้าง ข่ายเสพกิน

เงยหน้า ก็อายฟ้า
จากกล้า ทำทวน
ก้มหน้า ก็อายดิน
แทบดิน สิ้นชีว

โผเผ เช่นอนคก
อดสข ทกขไถมถา
อ้อแอ้ แบลฎทธียา
โรยรา พาหลับไป...



ผวาพื้น ตันคร้ามครัน
ใจสิ้น พรันเหงื่อไหล
เคราะห์ดี ที่ฝันไป
แต่โพล่ พังชักรงๆ

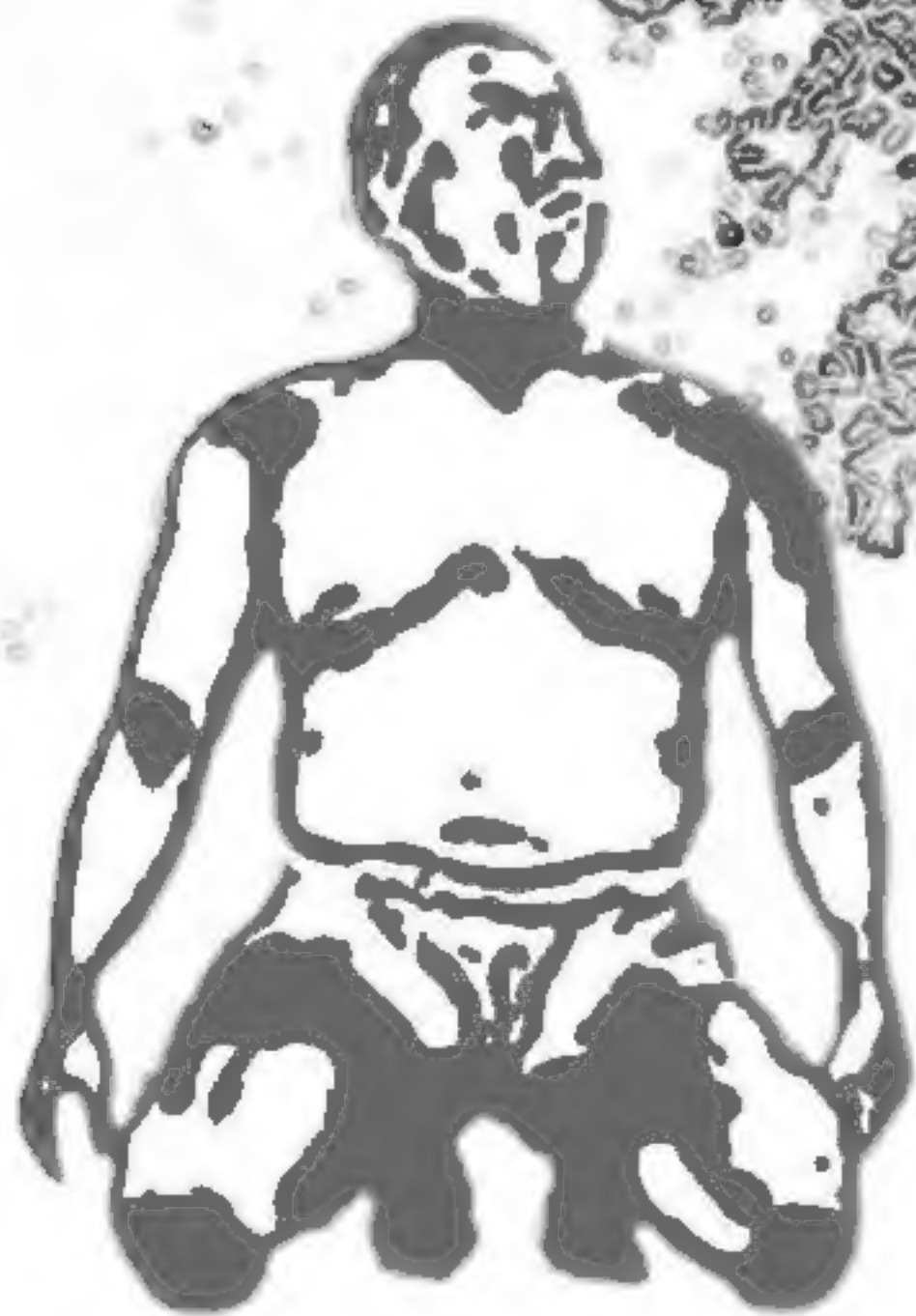
เสเรนนท์

ตัวฉัน ไม่ใช่ ตัวฉัน
ของฉัน ไม่ใช่ ของฉัน
เกิดเพื่อไม่ต้องมีฉัน
โยฉัน ต้องห้วง สะสม

กายจิต ส้ารวม จงดี
ชีว มีพลอย ชื่นชม
ลาภยศ สุขทุกข์ ผังจม
ชื่นชม นันทา ปล่อยไป

ไม่เอา อะไร ติดมา
จะหา ติดไว้ ทำไม
วันนี้ ตอนนี ใสใจ
มีเย วันพรุ่ง วันวาน

ดินน้ำ ลมไฟ สร้างกาย
สลาย ยามเมื่อ วายปราณ
จิตใส ผ่องแผ้ว เบิกบาน
ลูกการ เกิดมา ขาดินนี้



เสรินทร์